VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



А. М. ЛЕВИНА

КАК ПРАВИЛЬНО ЕЗДИТЬ ВЕРХОМ



ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ДСО «УРОЖАЙ» РСФСР

А. М. ЛЕВИНА
Заслуженный мастер спорта СССР

КАК ПРАВИЛЬНО ЕЗДИТЬ ВЕРХОМ

(в помощь начинающим спортсменам-конникам и общественным инструкторам по конному спорту)

От автора Юриновой Евгении Викторовне 12.07.88



Издательство
«Физкультура и спорт»
Москва 1964

Настоящая брошюра предназначена для общественных инструкторов и тренеров по конному спорту сельских коллективов физкультуры.

Советы по методике обучения и тренировки рассчитаны на то, чтобы конноспортивные секции сельских коллективов физкультуры смогли подготовить спортсменов III и II спортивных разрядов.

Изложенные в брошюре сведения будут полезны конникам как в повседневной учебно-тренировочной работе, так и в подготовке к участию в тех или иных спортивных соревнованиях.

ПРЕДИСЛОВИЕ

С незапамятных времен возникали конные состязания, в которых люди стремились показать свое искусство в умелом управлении конем и в быстроте езды.

Раньше, до Великой Октябрьской социалистической революции, конный спорт был доступен узкому кругу богатых людей, объединявшихся в различных конноспортивных обществах и кружках. Широким народным массам путь в такие общества и кружки был закрыт: чтобы вступить в них, требовалось внести большой членский взнос и иметь свою собственную лошадь.

В советское время конный спорт сначала стал развиваться в армии.

С тридцатых годов конным спортом стали заниматься широкие слои городского и сельского населения. Осоавиахим за короткий срок создал более 200 городских кавалерийских школ, располагавших большим количеством лошадей, а на селе были созданы многочисленные кружки ворошиловских всадников. Конный спорт стал культивироваться и в добровольных спортивных обществах.

В 1952 г. советские спортсмены-конники вступили в Международную федерацию конного спорта и с этого же года стали принимать участие в международных соревнованиях. Правда, первые выступления наших конников за рубежом были неудачными, например поражение на XV Олимпийских играх. Это заставило Федерацию конного спорта СССР пересмотреть методику тренировки и технику конного спорта.

Наибольший успех был достигнут на XVII Олимпийских играх в Риме, где заслуженный мастер спорта

2 Зак. 4465

С. Филатов завоевал золотую медаль в соревнованиях по программе высшей школы верховой езды.

Развивая выносливость, ловкость, настойчивость, смелость, находчивость и решительность, конный спорт является отличным средством всесторонней физической подготовки и вырабатывает у занимающихся высокие волевые качества.

Однако глубоко ошибочным является представление, будто занятия конным спортом сводятся только к езде верхом.

Чтобы стать хорошим всадником, надо много работать над своим физическим развитием.

Вот почему спортсмену-коннику приходится заниматься гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, лыжами, коньками, греблей, т. е. использовать другие виды спорта, выполнять различные физические упражнения для достижения высокого уровня общей физической и специальной подготовки.

Именно на таком соединении многих видов спорта с комплексом специальных специфических упражнений конников и построена методика обучения и тренировки спортсменов-конников, их подготовка к достижению высоких спортивно-технических результатов.

Смотри стр. 31

VIII

ВИДЫ КОННОГО СПОРТА

По разнообразию различных видов состязаний конный спорт уступает только легкой атлетике. Основными, или, как говорят, классическими видами конного спорта, принято считать: скачки, преодоление препятствий, троеборье (манежная езда, полевая езда, преодоление препятствий), выездку лошади. Однако соревнования проводятся не только по этим классическим видам конного спорта.

В настоящее время насчитывается тринадцать видов конного спорта, по которым проводятся спортивные соревнования, к тому же некоторые из них, в свою очередь, подразделяются на отдельные виды в соответствии с условиями соревнований.

Ниже приводится краткая характеристика отдельных видов соревнований по конному спорту и условий их проведения.

Гладкие скачки — это соревнование проводится по гладкому кругу скаковой дорожки не менее одного ки-



Рис. 1. Гладкая скачка

лометра длиной. Все участники скачки выравниваются, и старт дается с хода. Выигрывает тот, кто придет первым. Гладкие скачки бывают на дистанции от 1200 до 10 000 м. Лошади до четырех лет скачут на дистанции не более 4000 м, лошади более старшего возраста скачут на большие дистанции (рис. 1).

Скачки барьерные — проводятся на той же скаковой дорожке, где проводятся и гладкие скачки, только на каждый километр ставится по три наклонных препятствия типа засеки или плетня высотой 80—100 см. Эти скачки проводятся на дистанции 2000 и 3000 м, участвуют в скачках лошади не моложе 3 лет (рис. 2).

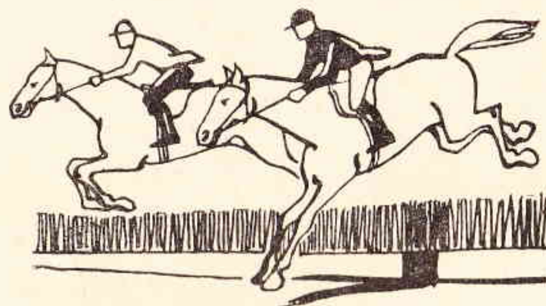


Рис. 2. Барьерная скачка

Скачки с препятствиями (стипль-чез) — также проводятся на скаковой дорожке по кругу или восьмеркой. Дистанции 4000 и 6000 м. В скачке с препятствиями на 4000 м ставят 12 препятствий разного типа, высотой 90—120 см. В скачке с препятствиями на 6000 м ставят 18 препятствий высотой от 100 до 130 см с шириной канавы до 4 метров. Лошади в этом виде скачек должны быть старшего возраста и уметь очень хорошо прыгать через все типы препятствий (рис. 3).

Кросс — эта скачка проводится по пересеченной местности, по определенному маршруту, на дистанции от 3000 до 10 000 м. По трассе кросса должны встречаться различные естественные препятствия — заборы различных типов, канавы, земляные валы, подъемы, спуски и броды. По всему маршруту ставятся направляющие фла-

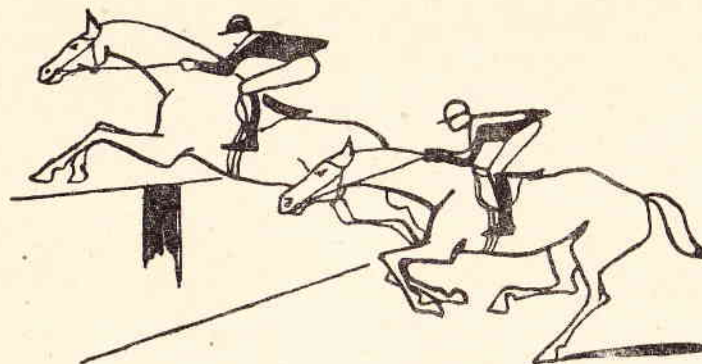


Рис. 3. Скачка с препятствиями (стипль-чез)

ги на таком расстоянии друг от друга, чтобы всадник, проезжая один флаг, видел следующий.

Судьи расставляются так, чтобы видеть правильность прохождения по маршруту участников соревнований (рис. 4).

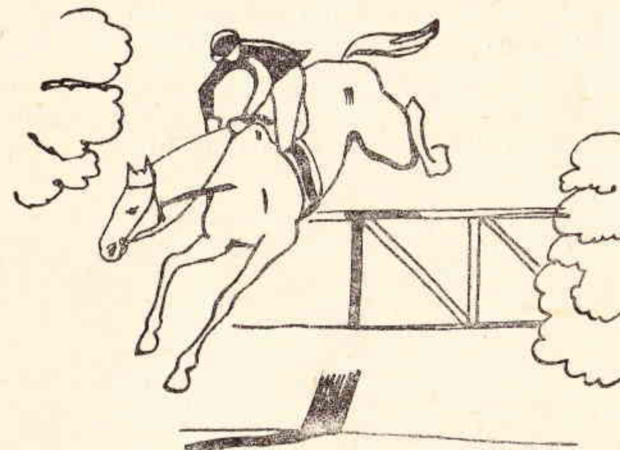


Рис. 4. Кросс

Преодоление препятствий — это соревнование проводится на ровной полевой площадке или в манеже по определенному маршруту с нормой времени. Учитывается

чистота преодоления препятствий и резвость лошади. Эти соревнования по своей трудности делятся на классы:

легкий класс — препятствий — 8; прыжков — 8; высота — 90—100 см; ширина канавы — 2 м; ширина заложения — 100 см; резвость 300 м/мин;

средний класс — препятствий — 10; прыжков— 12; высота — 100—110 см; ширина заложения — 150 см; канава — 2,5 м; резвость — 350 м/мин.

Трудный класс	„А"	„Б"	„В"
Препятствий	12	12	12
Прыжков	15	15	15
Высота	120—140 см	110—130 см	100—120 см
Систем	2	2	2
У основания	200 см	200 см	200 см
По верху	140 см	120 см	120 см
Канава	400 см	350 см	300 см
Резвость	375 м/мин	375 м/мин	375 м/мин

Высший класс	„А"	„Б"	„В"
Препятствий-прыжков	10—12	15—18	15—18
Систем	2—3	2—3	2—3
Высота	130—170 см	130—160 см	130—150 см
У основания	300 см	250 см	220 см
По верху	200 см	160 см	160 см
Канава	500 см	500 см	450 см
Резвость	400 м/мин	400 м/мин	400 м/мин

В паркуре любого класса препятствий предельной высоты должно быть не менее двух. В манеже канава заменяется широтным препятствием (рис. 5).

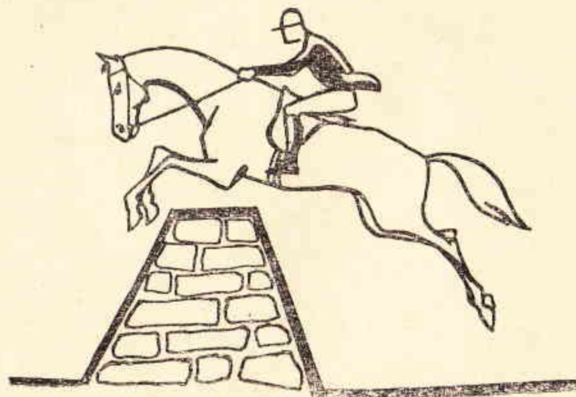


Рис. 5. Преодоление препятствий

Кроме названных выше соревнований, по преодолению препятствий проводятся также соревнования, имеющие специальные наименования: «Охотничьи», «С шестью препятствиями», «До первой ошибки», «По выбору», «Американские», «Эстафета», «Эстафета до первой ошибки», «На мощность прыжка», «На кубок». В зависимости от подготовки лошадей и спортсменов они проводятся различной сложности.

Кубок СССР — является групповым соревнованием в преодолении препятствий. Команда состоит из 4 человек, а зачет производится по результатам трех лучших. Маршрут трудности высшего класса. Это соревнование проходит в два круга. Пройдя маршрут один раз, все участники, в порядке номеров, повторяют его. Побеждает тот, кто наберет наименьшее количество очков за оба круга. Команда побеждает та, в которой три всадника покажут лучший результат в каждом из 2-х гитов.

Препятствия ставятся по любому маршруту. У каждого препятствия ставятся ограничители, тумбы или откосы, а также порядковый номер, хорошо видный как участникам, так и судьям. Перед первым и после последнего препятствия ставятся створы старта и финиша, при прохождении которых судья фиксирует время, затраченное участником на прохождение маршрута. Старт в соревнованиях по преодолению препятствий раздельный. Учитывается резвость и чистота преодоления препятствий.

Троеборье — соревнование, продолжающееся в течение трех дней. Все три дня спортсмен обязан выступать на одной и той же лошади. В первый день проводятся испытания по выездке лошади в манеже 60×20 м по определенной программе. Во второй день проводятся полевые испытания на силу и выносливость в условиях пересеченной местности: езда по дорогам в норму времени; стипль-чез на резвость; повторная езда по дорогам (в норму времени); кросс по пересеченной местности на резвость ~~и успокоительная скачка~~. В третий день проводится испытание трудоспособности лошади после полевых испытаний в преодолении препятствий по определенному маршруту на площадке. Результаты трех дней суммируются.

Рекордные прыжки — в высоту, в ширину и высотно-широтные (рис. 6 и 7).

Пробеги — это один из самых трудоемких видов конного спорта, так как требует продолжительной и очень

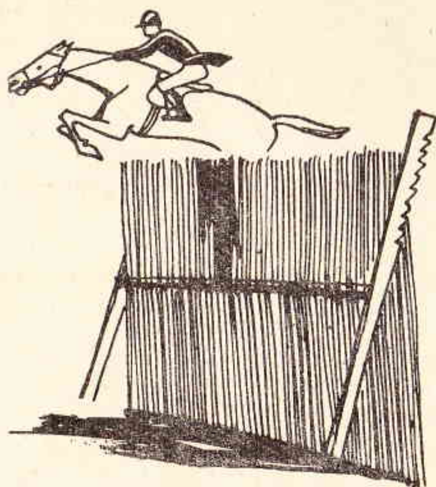


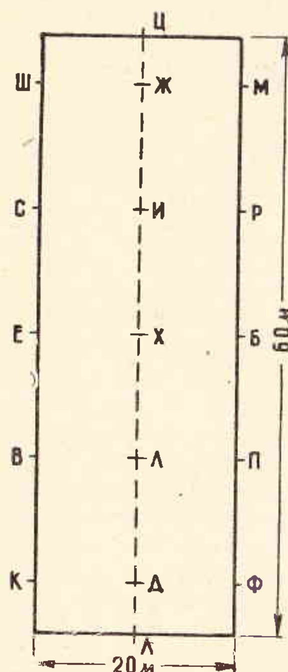
Рис. 6. Прыжок в высоту



Рис. 7. Прыжок в ширину

тщательной подготовки лошади. Пробеги бывают скоростные и на выносливость. Скоростные пробеги на 50 и 100 км проходят на галопе. Пробеги на выносливость бывают на более длинные дистанции, и, участвуя в них, можно идти переменным аллюром.

Соревнования по выездке — по программе «Малого приза», «Среднего приза» и «Большого приза». Соревнование состоит в исполнении сложных фигур выездки и переходов из одной фигуры в другую. Фигуры исполняются в строгой последовательности, по программам, на па-



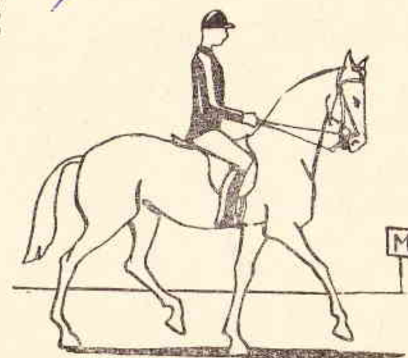


Рис. 8. Соревнования по выездке и схема манежа для соревнований.

мять, в манеже размером 60×20 м (рис. 8, *а* и *б*).

Рубка лозы — это соревнование, на котором проверяется сила и точность удара и укола шашкой на большой скорости. На дистанции 200 м всадник должен поразить 12 целей, в том числе сделать два укола (рис. 9).

Вольтижировка — соревнование в гимнастических упражнениях, выполняемых спортсменом на лошади, идущей рысью или галопом по кругу диаметром 13 м (рис. 10).

Джигитовка — этот вид соревнований требует от всадника большой ловкости, смелости и выносливости, так как на полном ходу он делает соскоки, вскоки, всевозможные вертушки, пирамиды, стойки и т. д. (рис. 11).

Конные игры — очень распространены в тех республи-

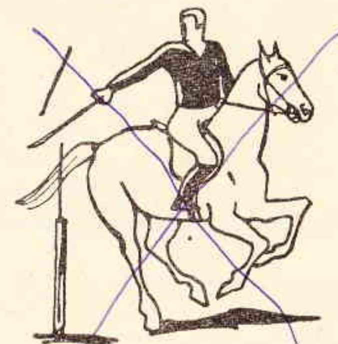


Рис. 9. Рубка

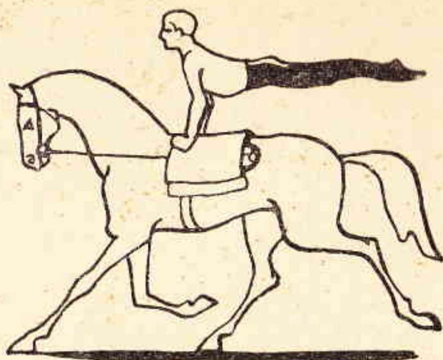


Рис. 10. Вольтижировка

ках, где конный спорт является традиционным, национальным видом спорта. Эти игры имеют свои строго определенные правила и требуют от всадника большого мастерства. Но есть игры, которые доступны спортсменам даже III разряда это: «Стойло», «Джим-Хана» и «Лисичка». Их можно рекомендовать для любых соревнований, для начинающих спортсменов, особенно «Стойло» и «Джим-Хана», условия которых можно всегда изменить с учетом степени подготовленности всадников.

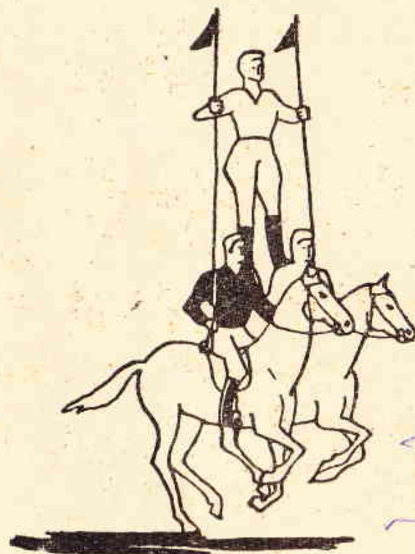


Рис. 11. Джигитовка

О РАЗРЯДНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ ПО КОННОМУ СПОРТУ

Систематически занимаясь конным спортом, можно быстро стать спортсменом-разрядником. В Единой всесоюзной спортивной классификации установлены нормативные

требования, выполнение которых дает право на присвоение спортивных разрядов: III, II, I и мастера спорта СССР.

Ниже приводятся нормативные требования для третьего и второго разрядов.

Чтобы выполнить **нормативы III разряда,** необходимо на любых официальных соревнованиях показать по одному из видов конного спорта следующие результаты:

1. Двоеборье — оценка производится по правилам соревнований для первоначальной выездки. (Параграф 64 «Правил соревнований»):

а) манежная езда — по программе для первоначальной выездки;

б) преодоление препятствий — при высоте 90—100 см и ширине у основания до 100 см, ширине по верху до 80 см, ширине канавы 2 м, количество препятствий не менее 8, из них высотой 100 см не менее двух. По обоим видам набрать не менее 75 баллов.

2. Преодоление препятствий — при высоте препятствий 90—100 см, ширине у основания до 100 см, ширине по верху до 80 см, ширине канавы 2 м, количестве препятствий не менее 8, из них высотой 100 см не менее двух — пройти маршрут без штрафных очков.

3. Барьерная скачка — при участии не менее 5 спортсменов на дистанции не менее 200 м занять 1-е, или 2 раза 2-е, или 3 раза 3-е места.

4. Гладкая скачка — при участии не менее 5 спортсменов в скачке на дистанции не менее 1200 м занять 1-е, или 2 раза 2-е, или 3 раза 3-е места.

Чтобы выполнить **нормативы II разряда,** необходимо на любых официальных соревнованиях показать по одному из видов конного спорта следующие результаты:

1. Двоеборье — манежная езда по программе для молодых лошадей. Преодоление препятствий — высота препятствий 100—110 см, ширина у основания до 150 см, ширина по верху до 100 см, прыжков 12, из них высотой 120 см не менее двух. По обоим видам набрать не более 110 штрафных очков.

2. Преодоление препятствий — при высоте препятствий 100—110 см, ширине у основания 150 см, ширине по верху до 100 см, ширине канавы 2,5 м, препятствий не менее 10, прыжков 12, из них высотой 110 см, не менее двух. Пройти маршрут без штрафных очков.

3. Выездка — Набрать не менее 52% баллов в „Среднем", „Малом" и „Юношеских" ездах.

3. Барьерная скачка — при участии не менее 5 спортсменов III разряда, на дистанции не менее 2000 м занять 1-е, или дважды 2-е, или три раза 3-е места.

4. Гладкая скачка — при участии не менее 5 спортсменов III разряда, на дистанции не менее 6 км занять 1-е или дважды 2-е места.

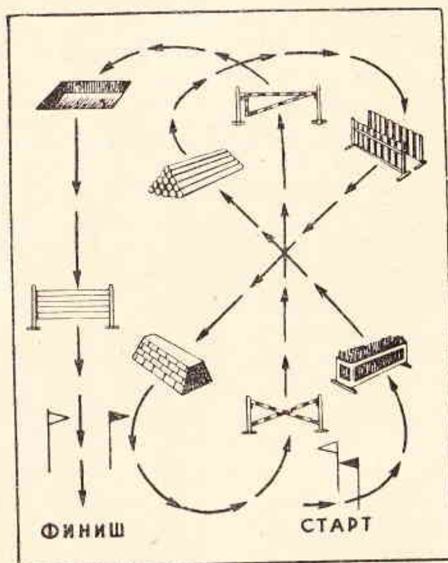


Рис. 12. Примерный паркур для III разряда

Условия выполнения разрядных требований:

1. При проведении соревнований по преодолению препятствий в закрытом манеже канава может быть заменена широтным препятствием.

2. Выполнение разрядных норм засчитывается спортсменам, участвовавшим в течение года не менее чем в следующем количестве соревнований: III разряд — 3 раза, II разряд — 4 раза.

На рис. 12 показан примерный паркур (маршрут) для соревнований начинающих спортсменов или для классификационных соревнований по нормативам III спортивного разряда.

На рис. 13 показан примерный маршрут для классификационных соревнований по нормативам II спортивного разряда.

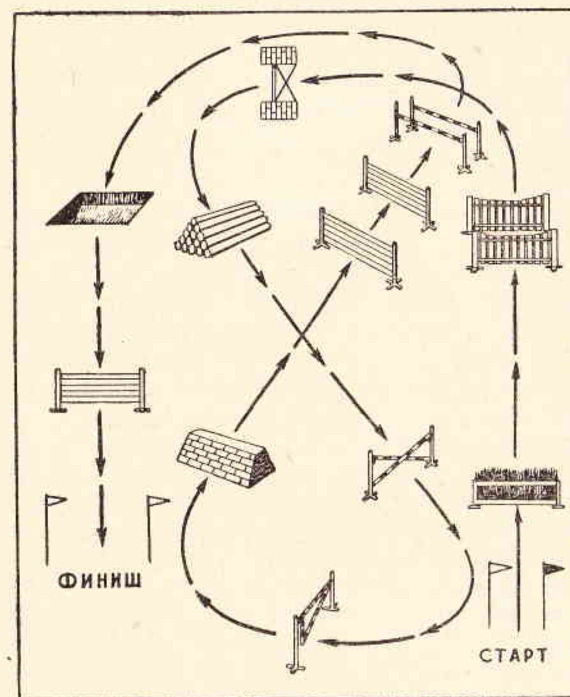


Рис. 13. Примерный паркур для II разряда

Препятствия должны иметь откосы или ограничители в виде тумб или пик с флажками. Кроме того, каждое препятствие должно иметь порядковый номер.

Перед первым и после последнего препятствия должны быть створы старта и финиша, по прохождении которых засекается время прохождения всадником данного паркура.

Повал препятствия оценивается в 4 штрафных очка.

Первое неповиновение (закидка, обнос, вольт на паркуре) — 3 штрафных очка.

Второе неповиновение — 6 штрафных очков.

Третье неповиновение — всадник исключается из соревнований.

Падение с лошадью или без лошади — 8 штрафных очков.

Всадники, прошедшие без штрафных очков паркуры, примерно изображенные на рис. 12 и 13, имеют право на получение соответственно III и II спортивного разрядов.

При проведении соревнований по двоеборью условия и оценку этих соревнований смотри в «Правилах по конному спорту». Смотри стр. 20

О РАЗВИТИИ КОННОГО СПОРТА В ДСО «УРОЖАЙ»

Массовое развитие конного спорта на селе является одной из важных задач всех организаций ДСО «Урожай» РСФСР. За последние годы в этом направлении проделана определенная работа. После объединения бывшего ДСО «Колхозник» с ДСО «Урожай» (1956 г.) число занимающихся конным спортом увеличилось более чем в пять раз. Это было достигнуто в результате укрепления существовавших ранее и создания новых конно-спортивных секций в коллективах физкультуры колхозов, совхозов и конных заводов. Большое значение имело то обстоятельство, что Центральный совет ДСО «Урожай» стал ежегодно проводить семинары по подготовке и повышению квалификации инструкторско-тренерских кадров по конному спорту. Эта работа проводится на базе Центрального конноспортивного клуба общества в Москве под руководством опытных тренеров и преподавателей.

Оживлению массовой работы по конному спорту, несомненно, способствовало и то, что, начиная с 1959 г., Центральный совет ДСО «Урожай» совместно с Управлением коневодства и конных заводов РСФСР ежегодно проводит зональные соревнования по конному спорту для конноспортивных секций колхозов, совхозов и конных заводов.

В 1959 г., например, на Нальчикском ипподроме развернулась упорная спортивная борьба за обладание «Кубком Северного Кавказа». Наблюдать за ходом соревнований съехались колхозники со всей Кабардино-Балкарии. В день открытия соревнований непрерывный

поток легковых и грузовых автомашин двигался к ипподрому. Около десяти тысяч зрителей заполнили трибуны и пространство вокруг скаковой дорожки. Преодоление препятствий и барьерная скачка были командными соревнованиями и входили в программу розыгрыша «Кубка конного спорта». С таким же успехом прошли соревнования и в остальных шести зонах.

В следующем году «Кубок конного спорта» был учрежден во всех зонах, а его результаты учитывались при определении общекомандного первенства. Это значительно повысило интерес к конному спорту и привлекло многочисленных любителей верховой езды. На многих ипподромах, в колхозах, совхозах и конных заводах были организованы конноспортивные секции.

За четыре года секции укрепились, возросло мастерство конников. В 1963 г. были проведены финальные соревнования для победителей в розыгрыше «Кубка конного спорта» всех зон.

Так как в крупных соревнованиях регулярно могут принимать участие только коллективы школ и сборные команды, Центральный совет общества и редакция журнала «Коневодство и конный спорт» организовали заочные соревнования для секций сельских коллективов. Победители этих соревнований награждаются бесплатной годовой подпиской на журнал и памятными значками «Серебряный всадник». В 1963 г. в заочных соревнованиях участвовало 14 коллективов.

Много внимания в обществе уделяется привлечению детей к занятиям конным спортом. С этой целью ежегодно осенью в конноспортивные школы и секции принимается около 300 мальчиков и девочек. Лучшие из них через год переводятся в детские спортивные группы и под руководством опытных тренеров-преподавателей проходят трехлетнее обучение. Ребята обучаются прыжкам через препятствия, езде на мундштуках и получают начальную подготовку по уходу, кормлению и тренировке спортивных лошадей. Несколько раз в году они выступают на соревнованиях и принимают участие в судействе. К концу четвертого года юноши и девушки, как правило, выполняют нормативы I спортивного разряда и приобретают специализацию в одном из видов конного спорта.

Для того чтобы молодые спортсмены больше участво-

вали в соревнованиях, во время весенних каникул проводится матчевая встреча по двоеборью и преодолению препятствий. В летние месяцы ребята участвуют во Всероссийских юношеских соревнованиях. Все это уже принесло первые успехи. В 1963 г. сборная команда общества стала обладательницей переходящего приза Всесоюзных юношеских соревнований. Очень хороших успехов добились юные спортсмены Хреновского конного завода. Александр Евдокимов трижды был награжден золотой медалью чемпиона СССР два раза на юношеских соревнованиях и один раз на Всесоюзном первенстве сельских конников. Там же и Иван Чернов получил свою первую золотую медаль.

Планомерная работа с молодежью дала возможность подготовить группу спортсменов высокой квалификации, вошедших в основной состав олимпийской команды и в молодежную сборную СССР.

Интерес и любовь к конному спорту непрерывно возрастают. В 1952 г. в составе трех команд — участниц первых соревнований ДСО «Урожай» было всего 17 участников. Прошло 10 лет, и на старт шестого первенства общества вышло 10 команд. В финальных соревнованиях III Спартакиады народов РСФСР стартовало 113 конников — членов ДСО «Урожай». В 1963 г. 11 перворазрядников стали мастерами спорта СССР.

В обществе подготовлено 12 чемпионов Советского Союза:

1955 г. — Курдюков А. Н. (Краснодарский край) — стипль-чез на 4000 м;

1957 г. — Пономаренко Б. Н. (Краснодарский край) — стипль-чез на 4000 м;

1958 г. — Колунов М. А. (Московская область) — троеборье на молодых лошадях;

1959 г. — Пономаренко Б. Н. (Краснодарский край) — стипль-чез на 6000 м;

1960 г. — Антошин Е. Н. (Ростовская область) — стипль-чез на 6000 м;

1961 г. — Гончаров В. М. (Ростовская область) — «Высший класс», Жагаров А. А. (Ростовская область) — «Малый приз», Авдеев И. Л. (Ростовская область) — стипль-чез на 4000 м;

1962 г. — Горелкин В. З. (Ростовская область) — троеборье на молодых лошадях,

Картавский В. Н. (Московская область) — «Высший класс»;

1963 г. — Горелкин В. З. (Ростовская область) — троеборье на молодых лошадях, Семенов И. П. (Ростовская область) — «Высший класс»;

1964 г. — Оводов О. (Московская область) — «На мощность», Самоседенко Г. (Московская область) — «По выбору», Семенов И. (Ростовская область) — «Кубок СССР», Евдокимов А. (Воронежская область) — «Троеборье на лошадях старшего возраста».

1964 г. стал годом большого спортивного успеха конников ДСО «Урожай». На первенстве Советского Союза общество выставило две сборные команды, которые в упорной борьбе сумели завоевать 1-е и 4-е командные места. На 2-м месте осталась первая команда «Динамо», на 3-м месте первая команда ЦСКА.

В составе первой команды—чемпиона страны 1964 г. выступали:

по выездке — мастера спорта Андреев Ю., Петушков Е., оба москвичи;

по преодолению препятствий — мастера спорта Семенов И. (Ростов-на-Дону), Оводов О. (Москва), Кунижев М. и перворазрядник Кунижев Х. (Нальчик);

по троеборью — мастера спорта Деев П. и Горелкин В. (Ростов-на-Дону), Дорофеев В. (Рязань) и Сысоев В. (Ставрополь).

Надо отметить, что конкурсная группа была сильно ослаблена отсутствием в сборной команде мастеров спорта — В. Картавского (Москва) и А. Пуртова (Краснодар), находившихся в это время за рубежом на международных соревнованиях.

Золотые медали чемпионов были вручены И. Семенову, О. Оводову, Г. Самоседенко (Москва) и семнадцатилетнему представителю Хреновского конного завода Воронежской области А. Евдокимову. Серебряными медалями были награждены мастера спорта П. Деев, О. Оводов, а бронзовыми — П. Деев и Ю. Андреев.

Победителями соревнований на «Шести препятствиях» стали ростовчанин Б. Меденцев и москвич Г. Самоседенко. Сборную команду ДСО «Урожай» готовили тренеры Е. Левин, А. Жагоров, Д. Диков, В. Тихонов и Ю. Кузнецов.

4 Зак. 4465

Таким образом, за сравнительно короткий срок общество «Урожай» смогло создать сильный коллектив конников, успешно конкурирующий с лидерами конного спорта страны. Сельские спортсмены РСФСР в течение пяти лет являются победителями Всесоюзных соревнований сельских конников.

Однако достигнутые успехи в развитии конного спорта на селе недостаточны, так как еще не решена главная задача — добиться массового развития этого вида спорта. Основные усилия всех организаций общества и должны быть направлены на решение этой задачи.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ЗАДАЧИ КОННОСПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ

Конноспортивные секции ~~сельских~~ коллективов физкультуры должны объединять всех желающих заниматься конным спортом независимо от пола, общей физической и специальной подготовки. Обязательным условием приема в секцию является медосмотр и разрешение врача о допуске к занятиям верховой ездой. Людям с болезнью сердца, печени, почек и других внутренних органов занятия верховой ездой противопоказаны.

С первых дней занятий с любителями конного спорта следует внушить им необходимость стараться быть примером высокой организованности и дисциплинированности, стремиться быть передовиками на производстве или в учебе, бережно относиться к общественному имуществу, охотно и с любовью ухаживать за лошадьми.

В секции должны быть созданы отдельные учебные группы для начинающих, для знакомых с основными правилами верховой езды, для лиц старшего возраста, для женщин, подростков и т. д. Такое разделение позволит более правильно и интересно построить учебно-тренировочные занятия.

Однако при этом определяющим моментом все же будет наличие лошадей, выделенных для учебных целей, и возможность их использования.

Если выделенные лошади полностью используются только для обучения верховой езде, то нормальная рабочая нагрузка для них составит 24 учебных часа в неделю, т. е. по 4 часа в день.

Рекомендуется, чтобы занятия любой из учебных групп проводились не менее 2—3 раз в неделю по 1—2 часа.

Таким образом, если, например, выделено 5 учебных лошадей, то при занятиях по 2 часа в день на каждой лошади смогут ездить по 2 человека, а при 3 уроках в неделю смогут заниматься 20 человек или четыре группы по 5 человек, группы № 1 и № 2 в понедельник, среду и пятницу, а группы № 3 и № 4 во вторник, четверг и субботу.

Если желающих больше, то можно каждое занятие проводить не по 2 часа, а по 1,5 или по 1 часу, что позволит увеличить количество занимающихся соответственно в 1,5—2 раза ,т. е. до 30—40 человек в неделю.

Всех записавшихся следует разделить на детскую, юношескую, женскую, мужскую группы, но не более чем по 10 человек. Умеющие ездить мужчины и женщины могут заниматься вместе. Если группа смешанная, тренер должен во время занятий учитывать физические возможности членов группы и регулировать нагрузки.

Начинать учебные занятия в секциях конного спорта можно в любое время года.

Чтобы стать хорошим конником-спортсменом, надо не бояться лошади, изучить ее повадки, научиться ухаживать за ней, постоянно повышать уровень своей общей физической подготовки при помощи занятий вспомогательными видами спорта.

В каждой учебной группе должен быть избран староста. В его обязанности входит поддержание дисциплины, учет посещаемости и учет проделанной работы, помощь инструктору или тренеру в подготовке оборудования и инвентаря для проведения занятий и т. д. Другими словами, староста — это помощник тренера по организационным вопросам.

Для руководства работой секций на общем собрании спортсменов избирается бюро в составе 3—5 человек сроком на 1 год. Бюро выбирает из своего состава председателя и секретаря и распределяет между всеми членами бюро различные обязанности по руководству секцией. Основные обязанности бюро следующие: составление совместно с тренером плана работы секции; обеспечение учебными планами и программами занятий; составление сметы расходов; вовлечение новых членов в секцию; организация учебных групп и команд и выборы в них старост и капитанов; контроль над выполнением графика учебных и тренировочных занятий и освоением про-

граммного материала; помощь тренеру в подготовке команд к участию в соревнованиях; обеспечение врачебного контроля; организация социалистического соревнования внутри секции (между учебными группами) и с другими секциями своего или соседних коллективов физкультуры; учет посещаемости занятий, учет сдачи норм ГТО, учет результатов соревнований и массовых мероприятий; организация выпуска стенной газеты секции или участие в выпуске стенной газеты коллектива физкультуры; организация фотовыставок о работе секций; организация показательных спортивных выступлений с целью популяризации конного спорта и вовлечения новых членов в секцию; проведение общих собраний членов секции.

В руководстве работой конноспортивных секций очень большую роль играет инструкторско-тренерский состав. В секциях, которые будут иметь много учебных групп, а следовательно, нескольких инструкторов или тренеров, рекомендуется создать тренерский совет. В этом случае постоянный обмен опытом и взаимные консультации позволят лучше руководить всей учебно-тренировочной работой.

Бюро секции должно работать в тесном контакте с инструкторами и тренерами. Указания и распоряжения инструктора или тренера во время учебных занятий — закон для занимающихся. Решение общего собрания или бюро секции, в свою очередь, закон для инструктора. Если инструктор и члены бюро секции разойдутся во мнениях, например о составе команды, то вопрос должен быть передан на рассмотрение совета коллектива физкультуры и решение совета является обязательным для обеих сторон.

Мы специально подчеркнули необходимость тесного контакта в работе бюро с тренерским составом секции и их равноправие по отношению друг к другу. К сожалению, об этом в последнее время стали забывать и тем самым искусственно принизили роль таких очень важных общественных органов, какими являются бюро спортивных секций. А ведь осуществление бюро спортивных секций своих прав и обязанностей должно стать очень важной мерой для общего улучшения постановки учебно-спортивной работы, для роста организованности и дисциплины в коллективах физкультуры. Ясно, конечно, что

в состав бюро спортивных секций следует избирать в связи с этим самых лучших, достойных, самых авторитетных спортсменов.

Главная задача конноспортивной секции состоит в подготовке и воспитании всесторонне физически развитых, сильных и смелых спортсменов, готовых к труду и защите своей социалистической Родины.

Эта задача будет успешно решена при условии, если советы коллективов физкультуры, бюро спортивных секций, инструкторы и тренеры будут повседневно воспитывать спортсменов в духе советского патриотизма, преданности нашей Родине и делу строительства коммунизма; обратят особое внимание и полностью используют все возможности для укрепления здоровья и усиления всесторонней физической подготовки занимающихся на основе сдачи ими норм комплекса ГТО и использования других разнообразных физических упражнений.

Необходимо обеспечить круглогодичность занятий в секции, добиваясь индивидуального подхода к занимающимся, с учетом состояния их здоровья, возраста, подготовленности, строго соблюдать последовательность и постепенность в обучении и тренировке.

В конноспортивных секциях должно повседневно совершенствоваться техническое и тактическое мастерство занимающихся.

XI

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ И УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ III И II РАЗРЯДОВ ПО ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ*

Систематические занятия конным спортом перед каждым любителем конного спорта открывают широкую перспективу — получить право на присвоение звания мастера спорта СССР, стать чемпионом ДСО ~~«Урожай», Российской Федерации и Советского Союза,~~ принимать участие в международных соревнованиях, защищая спортивную честь страны. Но для этого прежде всего нужно преодолеть первые ступени спортивного совершенствования. Ниже приводятся примерные программы подготовки спортсменов III и II разрядов по конному спорту.

* Программные требования и примерная схема построения учебных занятий (уроков) изложены по материалам книги автора «Конный спорт». ФИС. 1959.

III разряд по верховой езде

№ темы	Занятия	Содержание
1	1—2-е 2 часа	Подход к лошади, седловка и расседлывание ее. Вождение лошади в поводу. Посадка и слезание. Основы правильной посадки. Туловище всадника, шенкель, положение ступни. Положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля. Равновесие всадника. Средства управления лошадью: корпус, шенкель, повод. Элементарные правила управления
2	3—6-е 4 часа	Построение смены, проверка смены. Укрепление посадки и развитие чувства равновесия. Езда без стремян шагом и учебной рысью. Движение за головным всадником по прямому направлению. Гимнастические упражнения
3	7—12-е 6 час.	Укрепление посадки, развитие равновесия. Практика управления лошадью на шагу и рыси. Правила перехода из одного аллюра в другой. Сочетания работы корпуса, шенкеля и повода. Учебная рысь без стремян
4	13—16-е 4 часа	Отработка посадки и управления лошадью. Заезды по головному на рыси и самостоятельно на шагу. Повторение гимнастических упражнений на рыси
5	17—26-е 10 час.	Правильный переход из меньшего аллюра в больший и наоборот. Заезды на рыси, сохранение аллюра при заездах. Остановка с шага и рыси. Езда врозь на шагу. Езда между расставленными в манеже стойками. Основы прыжка (заставить лошадь двигаться на препятствие, не мешать ей прыгать). Работа рук (повода) и корпуса на прыжке. Усложнение гимнастических упражнений. Посадка и слезание без стремян
6	27—32-е 6 час.	Понятие о сборе лошади, постановлении. Заезды и вольты на рыси. Правильное постановление при заездах и поворотах. Гимнастические упражнения. Преодоление одиночных препятствий на рыси
7	33—40-е 8 час.	Совершенствование посадки. Понятие о сборе лошади. Повторение пройденного, заезды и вольты на рыси, правильное постановление при заездах и поворотах
8	41—44-е 4 часа	Подъем в галоп, правильное постановление при подъеме в галоп и посадка на галопе. Преодоление одиночных препятствий и клавиш высотой 50 см. Гимнастика на рыси и галопе

Продолжение

№ темы	Занятия	Содержание
9	45—52-е 8 час.	Сбор лошади на шагу и рыси. Правильная постановка шеи и головы при подведенных конечностях, нормальный упор в повод, непрерывность воздействия шенкеля и повода. Остановка и продолжение движения после остановки. Преодоление препятствий — комбинаций в два и один темп. Положение корпуса и рук при прыжке
10	53—60-е 8 час.	Отработка всех элементов манежной езды. Строевая и прибавленная рысь, учебная и сокращенная рысь, перемена направления, остановка и осаживание, галоп. Преодоление препятствий. Правила движения по маршруту. Подход к препятствию на маршруте
11	61—64-е 4 часа	Подготовка к сдаче норм III разряда

Всего 11 тем, 64 занятия, 64 часа

II разряд по верховой езде

№ темы	Занятия	Содержание
1	1—4-е 8 час.	Повторение всего курса верховой езды первого года обучения
2	5—15-е 20 час.	Отшлифовка управления при заездах и поворотах на рыси, езда врозь. Отработка техники прыжка при преодолевании клавиш, систем и различных комбинаций
3	16—27-е 20 час.	Прямые сгибания, отработка темпов аллюров, управление при заездах и поворотах на галопе. Понятие о работе на мундштуке. Боковые сгибания. Преодоление отдельных комбинированных препятствий высотой до 100—110 см
4	28—41-е 34 часа	Практика в работе на мундштуке с дальнейшей отшлифовкой элементов манежной езды. Преодоление препятствий по условиям среднего класса
5	42—45-е 8 час.	Подготовка к сдаче норм II разряда

Всего 5 тем, 45 занятий, 90 час.

Ознакомившись с программой, нужно подобрать необходимые учебные пособия, учесть наличие и состояние лошадей, учебной площадки, снаряжения, оборудования и пр. В зависимости от подготовленности обучаемых следует составить учебный план, план тренировочной работы, расписание и общий график занятий.

Учебный план определяет общее количество учебных часов по предметам, с разбивкой всей подготовки по месяцам и неделям. Он, если группы различны по своей подготовленности, составляется для каждой группы в отдельности. Для однородных по подготовленности групп составляется один общий учебный план.

Примерный план подготовки конника III разряда в конноспортивной секции (1-й год обучения) (в час.)

Предмет	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
Теория												
Физическая культура и спорт в СССР	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Конный спорт, его задачи и значение	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Гигиена и самоконтроль	2	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Ветеринарная подготовка	4	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
Конское снаряжение	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Правила соревнований	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	2
Практика												
Верховая езда	8	8	8	10	10	10	10	—	—	—	—	64
Вольтижировка	—	—	2	4	—	4	2	—	—	—	—	12
Строевая подготовка (пешая)	2	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Общая физическая подготовка	—	—	8	6	6	—	—	8	10	10	10	58
Зачеты теоретические	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	2
Тренировка к соревнованиям	—	—	—	—	—	4	4	4	—	—	—	12
Классификационные соревнования	—	—	—	—	—	—	—	6	—	—	—	6
Всего	20	20	18	20	16	18	18	20	10	10	10	180

Примерный план подготовки конника II разряда в конноспортивной секции (2-й год обучения) (в час.)

Предмет	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
Теория												
Гигиена и самоконтроль	2	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	6
Ветеринарная подготовка	2	2	4	—	2	—	—	—	—	—	—	10
Правила соревнований	—	—	—	—	4	4	—	—	—	—	—	8
Практика												
Верховая езда	10	10	10	16	10	14	10	10	—	—	—	90
Строевая подготовка (конная)	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Общая физическая подготовка	—	2	4	4	4	4	—	—	8	10	4	40
Зачеты теоретические	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	2
Тренировка к соревнованиям	—	—	—	—	—	—	10	16	—	—	—	26
Классификационные соревнования	—	—	—	—	—	—	—	—	12	—	—	12
Всего	18	18	18	20	20	22	22	26	20	10	4	198

XII

ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (уроков)

Эффективность учебных занятий прежде всего обусловливается методической подготовленностью к ним тренерского состава. Поэтому тренер обязан готовиться к проведению любого урока. Такая подготовка к занятиям должна заключаться в следующем.

Вначале внимательно изучается тема урока, определяется цель проведения занятий, основные способы раскрытия темы, методы проведения занятий. Далее определяется место проведения занятий, необходимое оборудование, составляется план-конспект занятий.

В практике работы конноспортивных секций чаще всего урок строится из четырех частей: подготовительной, вводной, основной и заключительной.

В качестве образца плана-конспекта занятия (урока) можно использовать следующую примерную схему.

5 Зак. 4465

План-конспект

Занятий с группой . . . .

Тема занятий 1-я . . . .

Занятие 1-е . . . . „———“——————19——г.

Цель: 1) — научить всадника седлать и расседлывать лошадь;
2) — ознакомить с правилами посадки на лошадь и слезания с нее.

Учебные вопросы

Подход к лошади с седлом и седловка.
Движение с лошадью и держание ее в поводу (стойка).
Посадка на лошадь по разделениям.
Основы правильной посадки.
Слезание с лошади по разделениям.
Расседлывание лошади.

Продолжительность занятий — 2 часа (с 18 до 20 час.)
Место проведения занятий — конюшня и манеж.
Материальное обеспечение — 3 лошади с седлами и уздечками.

План урока

Время	Содержание подтемы или части урока	Порядок проведения	Примечание
		Подготовительная часть	
10 мин.	Построение группы в пешем строю. Проверка наличия обучающихся	Построить группу в одну шеренгу с соблюдением требований строевого устава. Проверить по списку наличие обучающихся	К 18 час. 10 мин. подготовить 3 лошади
		Вводная часть	
25 мин.	Подход к лошади с седлом, ее седловка и вождение	Рассказать о правилах обращения с лошадью и подхода к ней. Взять седло, показать практически подход к лошади с седлом и правила седловки и расседлывания	

Время	Содержание подтемы или части урока	Порядок проведения	Примечание
		Показать на одной из оседланных лошадей, как ее вывести из станка и двигаться с ней, правильно держа повод. После показа обучающиеся по очереди (одновременно по 3 человека) подходят с седлом к лошадям, седлают и расседлывают их. После этого поручить трем обучающимся вывести лошадей из конюшни и довести их до манежа	
		Основная часть	
50 мин.	Посадка на лошадь	Показать, как надо садиться на лошадь и слезать с нее по разделениям. Показать правильную посадку на лошадь. После показа каждый обучающийся должен сесть на лошадь по разделениям, принять правильную посадку, а затем слезать с лошади по разделениям	Одновременно с посадкой показать разбор поводьев по-учебному, но главное внимание обратить на выполнение правил посадки
10 мин.	Держание лошади в поводу и движение с нею. Расседлывание	Отвести лошадь из манежа в конюшню, поставить в станок и расседлать. Выполняют обучающиеся по назначению инструктора (тренера)	

Время	Содержание подтемы или части урока	Порядок проведения	Примечание
		Заключительная часть	
25 мин.	Разбор урока	Указать каждому обучающемуся на его недостатки и достижения и дать оценку. Задавая отдельные вопросы по пройденной теме, проверить усвоение урока. Объявить о следующем уроке (время, место, краткое содержание темы) и указать литературу к нему	

Тренер и общественный инструктор должны на каждое занятие составлять конкретный план-конспект урока с учетом имеющихся условий и возможностей.

Приводим еще один пример построения урока, где почти все время посвящено практике верховой езды. Урок рассчитан на вторую половину первого года обучения.

Примерный урок по верховой езде

Шаг	— 10 мин.
Рысь строевая	— 10 мин.
Шаг	— 3 мин.
Учебная рысь	— 5 мин.
Шаг	— 1 мин.
Учебная рысь без стремян	— 5 мин.
Учебная рысь без стремян и гимнастика	— 5 мин.
Шаг	— 3 мин.
Галоп	— 2 мин.
Шаг	— 3 мин.
Галоп	— 2 мин.
Шаг	— 5 мин.
Прыжки	— 20 мин.
Проводка в поводу	— 15 мин.
Всего	90 мин.

Наряду с проведением урока точно по намеченному плану тренер (инструктор) должен придерживаться следующих основных правил:

1. Самому вести себя так, чтобы быть примером для всех занимающихся. Занятия начинать всегда вовремя.
2. Соблюдать дисциплину в группе.
3. Добиваться аккуратности во внешнем виде всадников.
4. Предъявлять обучаемым только посильные требования, постепенно увеличивая нагрузку.
5. Делать объяснения в понятной форме. Команды подавать громко.
6. Следить (при езде в манеже), чтобы движения и упражнения выполнялись равномерно в обе стороны, чтобы соблюдалась дистанция между всадниками.
7. Наблюдать за занимающимися и поправлять все их ошибки.
8. Для выработки самостоятельности в езде давать на каждом уроке несколько минут «езды врозь».
9. После урока требовать приведения в порядок лошади и снаряжения.
10. После занятий проводить небольшую беседу с разбором всех возникающих теоретических, организационных и учебно-спортивных вопросов.
11. Вести учет посещаемости занимающихся и усвоения ими программного материала.

Когда спортсмены научатся настолько хорошо ездить верхом, что смогут участвовать в несложных конноспортивных соревнованиях, тренер должен довести до сведения спортсменов требования к участникам соревнований, объяснить принятые нормы поведения по отношению к судьям и другим участникам, а также условия данных соревнований, пользуясь «Правилами соревнований по конному спорту».

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ТЕМ КАК СЕСТЬ НА ЛОШАДЬ

У нас в стране очень много различных пород лошадей, которые отличаются друг от друга внешним видом и темпераментом. Для обучения верховой езде годится любая порода лошадей, но в их числе не должно быть строгих (злых) и дурноезжих.

Самыми выносливыми, быстрыми и красивыми лошадьми в настоящее время считаются лошади чистокровной верховой породы. Близки к ним лошади нашей отечественной буденновской породы. У нас много прекрасных пород лошадей — тракененская, ахал-текинская,

арабская, кабардинская, башкирская, карабаирская, рысистая и др.

Лошади отличаются одна от другой не только по породе, но и по приметам и кличкам. Самая основная примета — это масть, т. е. окраска шерсти лошади. Основные масти лошадей такие: рыжая, гнедая, вороная, серая, караковая, буланая, соловая.

Рыжая масть делится на золотисто-рыжую, светло-рыжую и темно-рыжую. У рыжей масти цвет волос туловища, гривы и хвоста одинаково рыжий.

Гнедая масть делится на гнедую и темно-гнедую. У гнедой масти цвет волос туловища коричневый, а грива и хвост черные.

Вороная масть имеет ровную черную окраску как волос туловища, так и гривы и хвоста.

Серая масть делится на светло-серую, серую в яблоках и темно-серую. У серой масти все волосы белые с незначительной примесью черных волос как на туловище, так и в гриве и хвосте.

Караковая масть — это почти вороная, но с коричневыми подпалинами на голове (у носа) и в пахах.

Буланая масть имеет золотистую окраску волос туловища и черные волосы хвоста и гривы, с черным ремнем по спине.

Соловая масть имеет золотистую окраску волос туловища и белые волосы хвоста и гривы.

Еще очень распространена *чалая масть*, характеризующаяся примесью большого или меньшего количества белых волос к основным мастям. Они так и называются: рыже-чалые, гнедо-чалые, вороно-чалые. Так же подразделяется и *пегая масть*, характеризующаяся большими желтыми, коричневыми или черными пятнами на белом фоне. Редко встречаются чубарые (в крапинку) и др.

Каждый всадник должен хорошо знать все масти, уметь правильно определить их и назвать.

Кроме примет по масти, лошадей отличают еще по таким приметам, как белизна на ногах, белая проточина по носу или звезда во лбу. В паспорте или племенном свидетельстве каждой лошади, кроме года рождения и происхождения, обязательно указывается масть и все другие приметы. Каждому всаднику необходимо знать также названия отдельных частей тела лошади.

На рис. 14 изображена лошадь и указаны все основные части ее тела. Внимательно разберитесь, где находится лоб, затылок, холка, спина, плечо, круп, локоть, запястный сустав, пясть, путо, поясница, бедро, колено, голень, скакательный сустав, плюсна, — все эти названия надо хорошо запомнить.

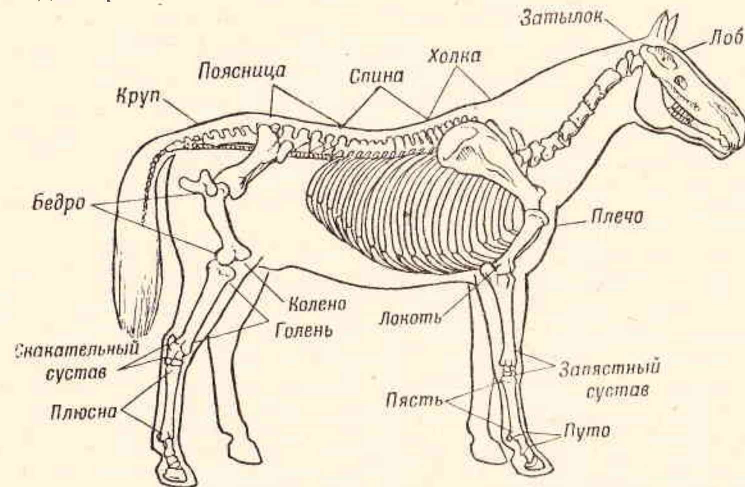


Рис. 14. Части тела лошади

На рис. 15 показано устройство рта лошади. Как вы видите, зубы лошади растут не подряд, а с промежутком, называемым *беззубым краем челюсти*. Спереди

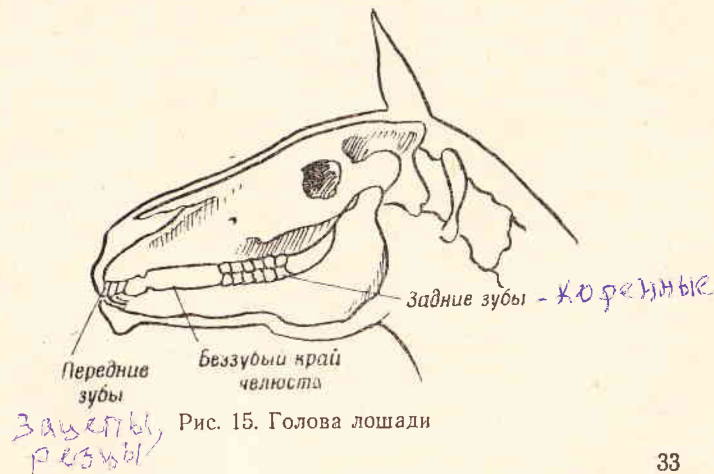


Рис. 15. Голова лошади

расположены зубы, захватывающие пищу, потом беззубый край челюсти, а потом зубы, пережевывающие пищу. Устройство рта лошади необходимо знать каждому всаднику, так как без этого он не сможет правильно подогнать длину уздечки, удила которой должны лежать на беззубом крае челюсти лошади.

Для того чтобы научиться правильно ездить верхом, необходимо хотя бы элементарно изучить лошадь, ознакомиться с ее поведением, уходом за ней, а также изучить все предметы ухода и снаряжения, необходимые для езды верхом. Надо хорошо знать, из каких частей состоит уздечка и седло, уметь содержать их в порядке, знать назначение отдельных частей их и уметь правильно подогнать к любой лошади.

Уметь правильно подогнать к лошади снаряжение — очень важное дело, требующее большого внимания, так как неправильная подгонка ведет к травматическим повреждениям и лошадь может надолго выбыть из строя.

Для того, чтобы хорошо научиться ездить верхом, важно полюбить лошадь, хорошо изучить ее повадки, не бояться ее.

Ездить хорошо — это значит ездить **правильно**, т. е. уметь правильно одеть уздечку и поседлать лошадь, уметь заставить ее идти шагом, рысью и галопом в различных направлениях, уметь прыгнуть через простое препятствие, сохраняя при этом правильную посадку.

Занятия по верховой езде можно проводить на любой ровной площадке с мягким, но не вязким грунтом. Если есть возможность, площадку надо огородить каким-нибудь забором, придав ей вид открытого манежа. Ездить надо не менее 2—3 раз в неделю по 1—1,5 часа и вначале на более спокойных лошадях.

Лошадь, как всякое домашнее животное, требует постоянного ухода за собой. Ее надо каждый день чистить, не реже трех раз в сутки поить и кормить и давать ей работу продолжительностью не менее двух, но не более 6 час. в день.

Помещение (конюшня), где находятся лошади, должно быть оборудовано станками шириной 160—200 см или иметь денники площадью 2,5×2,5 м и больше. Это помещение необходимо хорошо проветривать и всегда содержать в чистоте. Лошадь должна стоять на подстилке из

соломы или опилок, которые систематически, по мере загрязнения, следует заменять.

Ежедневно лошадь с утра и через некоторое время после работы чистят. Для этого ее выводят на недоуздке на улицу, а в ненастную погоду в коридор, на развязку, растирают жгутом и чистят щеткой со скребницей или пылесосом.

При чистке щеткой со скребницей последняя ни в коем случае не должна служить для чистки лошади, а только для очистки щетки. Чистку лошади надо начинать с головы, двигаться к крупу и кончать конечностями. Щеткой надо чистить против шерсти и затем по шерсти. После 2—3 движений щеткой ее следует очистить от волос и пыли о скребницу.

После того как лошадь вычищена, она протирается влажной суконкой. Глаза, ноздри и половые органы протираются смоченной в воде тряпочкой.

При чистке пылесосом голова и ноги обрабатываются щеткой и суконкой, а шея, плечи, спина и круп обрабатываются пылесосом. Завершая чистку, надо расчистить крючком копыта и замыть их, а гриву и хвост расчесать гребнем или разобрать руками.

Лошадь должна получать в течение суток 3—4 ведра воды (если нет автопоилок), 4—6 кг овса или ячменя и 5—8 кг сена. Вода должна даваться обязательно **перед** сухим кормом. Необходимо также в каждую уборку с кормом давать соль или держать кусковую соль (лизунец) в кормушках. Очень полезно прибавлять в рацион морковь.

Больные или сильно переутомленные лошади не должны получать сухое зерно — его надо расплющить или запарить, а лучше всего вместо овса дать кашу из отрубей.

Если лошадь не выела очередную дачу корма, это свидетельствует о том, что она себя плохо чувствует. В этом случае надо измерить ей температуру и вызвать врача. Если лошадь, стоя в конюшне, внезапно потеет или беспокойно ведет себя, это также говорит о ее заболевании. Лошадь, у которой замечены какие-либо из этих явлений, должна быть освобождена от работы.

Если лошадь, хотя бы незначительно, хромает на одну из ног, на ней ездить **нельзя** и ей должен быть предоставлен полный покой до тех пор, пока она не перестанет

хромать. Если обнаруживается припухлость или потертость в области холки, спины или подпруг, лошадь следует также освободить от работы под седлом.

Каждая лошадь должна иметь свое седло, уздечку, недоуздок, попону, щетку, скребницу, крючок для расчистки копыт, жгут из сена или соломы для оттирания прилипшей грязи, суконку и ведро — все эти предметы должны принадлежать только одной лошади (рис. 16).

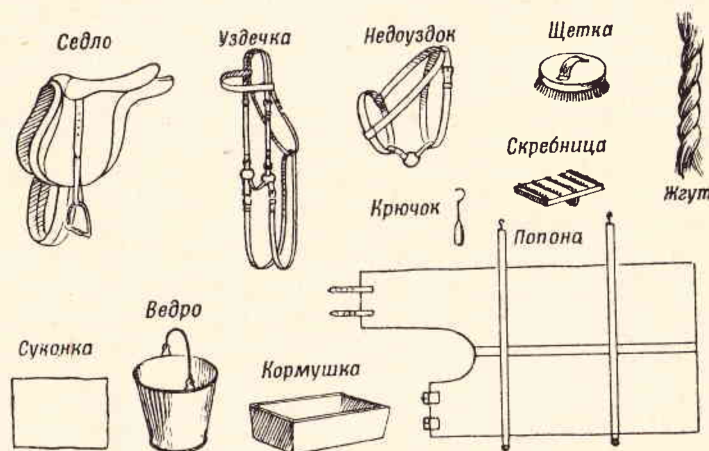


Рис. 16. Предметы ухода и снаряжения

Прежде чем начинать ездить верхом, надо хорошо изучить строение, части и назначение седла и уздечки. Обычная уздечка состоит из двух нащечных ремней, затылочного или суголовного ремня, налобного ремня, подбородного ремня, переносного ремня, двух поводьев, ремянных или тесмянных (правого и левого) и трензельного железа (удил) (рис. 17). Можно пользоваться уздечкой и без переносного ремня. Уздечка служит для управления передней частью лошади (голова, шея, плечи) и для регулирования скорости и направления движения.

Седла бывают двух основных типов — строевое и спортивное (рис. 18). Оба этих типа седла можно применять для учебных целей, но для начинающего легче ездить на строевом седле.

На рисунке строевое седло показано в собранном и разобранном виде. Надо запомнить названия отдельных

частей седла: лавки, передняя и задняя луки, войлочная подкладка, живец, подпруги передняя и задняя, соединительный ремень, кожаная покрышка, крылья, путлища и стремена. Каково же назначение всех этих частей седла?

Л а в к и с войлочной подкладкой, соприкасаясь со спиной лошади, распределяют тяжесть всадника равномерно по обеим сторонам спины.

Л у к и — во-первых, удерживают лавки в постоянном положении, и, кроме того, между ними натягивается широкий сыромятный ремень — живец, который, упруго растягиваясь, дает возможность всаднику удобно сидеть, не касаясь спины лошади.

П о д п р у г и — предназначаются для того, чтобы крепко притянуть седло к телу лошади. Соединительный ремень не дает им возможности расходиться.

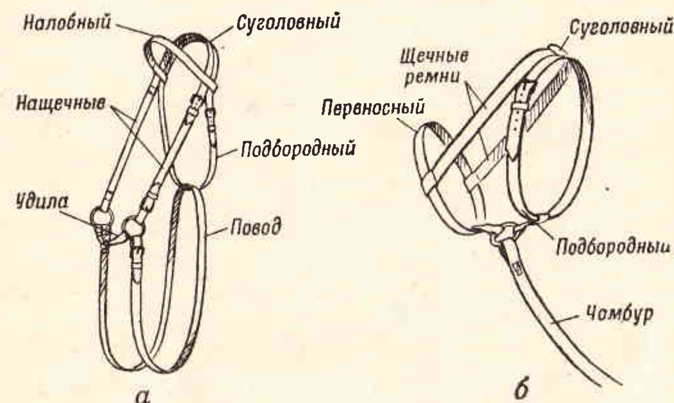
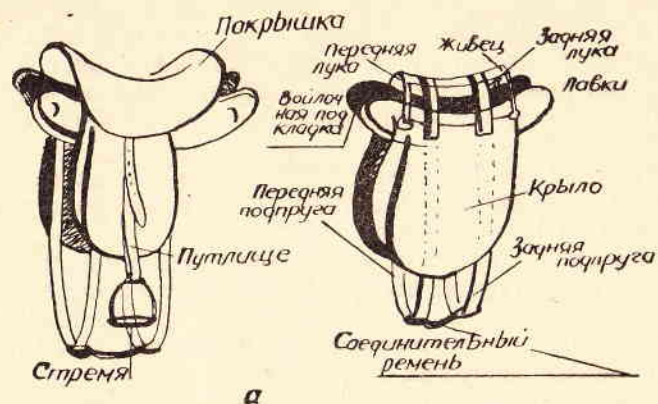


Рис. 17. Уздечка (*а*), недоуздок (*б*)

К о ж а н а я п о к р ы ш к а — покрывает переднюю и заднюю луки с живцом и пришитыми к нему, в его задней части, подушками, сглаживая все неровности и делая сиденье гладким и удобным.

К о ж а н ы е к р ы л ь я — выходят из-под кожаной покрышки и расположены по бокам седла. Они служат для прилегания внутренних частей ног всадника. Передняя часть крыла должна быть утолщена для лучшего прилегания колена.



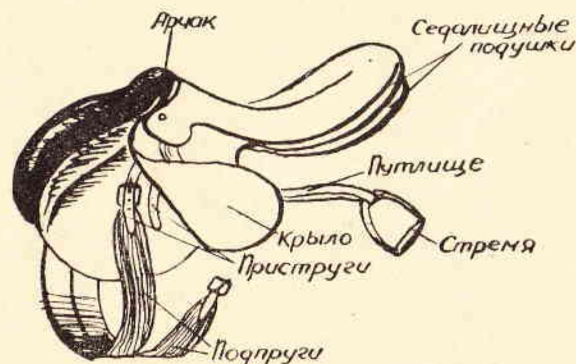


Рис. 18. (*а*) Строевое седло, спортивное седло (*б*)

П у т л и щ а — поддерживают стремена, в которые упираются ступни всадника.

На том же рисунке, рядом, изображено спортивное седло. Такой тип седла рекомендуется почти для всех видов конного спорта, так как оно намного легче и тоньше строевого и дает возможность лошади и всаднику лучше чувствовать друг друга.

Спортивное седло имеет арчак, седалищные подушки, переднюю и заднюю подпруги, приструги, кожаную покрышку и крылья, путлища и стремена. Назначение частей спортивного седла такое же, как и в строевом седле.

К инвентарю всадника относятся также хлыст и шпоры, но шпоры нельзя надевать начинающим учиться ездить верхом — они приносят только вред. Начинающему всаднику, если лошадь его ленива, надо дать хлыст. Хлыст представляет из себя палочку диаметром 1—1,5 см и длиной 70—75 см. Хлыст может служить как для наказания лошади, так и для указания. Как указание он служит в тех случаях, когда им только дотрагиваются, а как наказание он должен применяться только в самых крайних случаях. При этом допускаются только один-два удара. **Избивать животное запрещается.**



ОДЕВАНИЕ УЗДЕЧКИ И СЕДЛОВКА

Прежде чем войти к лошади в денник или станок, нужно ее окликнуть. Подходят к лошади всегда с левой стороны, если же она стоит неудобно, следует сказать ей «прими» и заставить ее подвинуться, дав таким образом возможность подойти к ней с л е в о й с т о р о н ы. Если же лошадь строгая и не желает уступать вашим требованиям, можно зайти к ней с правой стороны, обойти ее спереди и, зайдя на левую сторону, заставить ее подвинуться вправо.

Зайдя в денник или станок, прежде всего следует посмотреть в кормушку и убедиться в том, съеден ли лошадью корм. После этого осмотреть, чистая ли она. Бывает, что лошадь хотя и была вычищена, но после этого лежала. В этом случае ее снова нужно очистить от прилипшей грязи или подстилки. Надо также осмотреть копыта и расчистить их крючком. После этого можно одевать уздечку и седлать.

Если лошадь стоит в деннике без привязи, то на нее сначала одевают уздечку, а потом седлают. Если же она стоит в станке, на недоуздке, — сначала седлают, а потом одевают уздечку.

Взнуздывание происходит следующим образом: уздечку, принадлежащую данной лошади, берут в левую руку, расстегивают подбородный ремень, на который обычно пристегивается повод, и, взяв повод в правую руку, подходят к лошади с левой стороны и перекидывают его через голову на шею (рис. 19, *А*).

Когда повод перекинут на шею, правую руку пропускают под подбородок лошади и, обхватив голову, берут-

ся за нос, перехватив из левой руки уздечку за середину нащечных ремней (рис. 19, *Б*).

Левая же рука в это время берет удила и вставляет их в рот лошади. Плохо воспитанная лошадь иногда не берет сама удила, тогда надо вставлять их сбоку, где начинается беззубый край челюсти. В этом месте безопасно просунуть их пальцами.

Как только лошадь начинает брать железо, правую руку с уздечкой поднимают вверх и, помогая освободившейся левой рукой, заправляют суголовный ремень за уши и вынимают челку поверх налобника. Затем застегивают подбородный ремень (рис. 19, *В*).

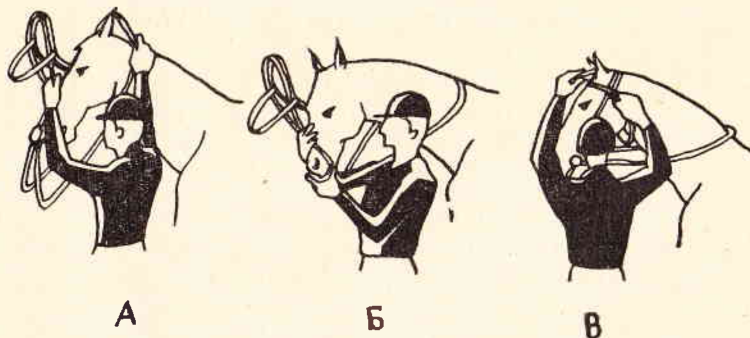


Рис. 19. Одевание уздечки

Если уздечка не пригнана, надо следить за тем, чтобы она не была слишком мала или велика. Для этого расстегивают пряжку нащечного ремня и отпускают или поднимают так, чтобы трензель лежал в углах рта спокойно, не опускаясь до зубов и не натягивая углов губ.

Когда лошадь взнуздана, ее можно начинать седлать. Седло с потником берут на левую руку и, подойдя к ней с левой стороны, правой рукой проводят по шерсти от холки до поясницы.

Делая это движение, мы убеждаемся в том, что спина не имеет никаких шероховатостей или соринок, которые, попав между седлом и спиной лошади, могут привести к наминкам и вывести лошадь из строя.

Маленький комочек грязи или зернышко овса, случайно попавшие под седло, за один час езды могут вызвать потертость или наминку, которая в дальнейшем

перейдет в воспаление, на лошади нельзя будет ездить в продолжение нескольких дней, а иногда недель и месяцев.

Проверка чистоты спины перед тем, как вы кладете на нее седло, имеет важнейшее значение. Также тщательно надо проверить чистоту потника.

Убедившись в том, что спина и потник чисты, вы кладете седло сначала ближе к холке, а затем продвигаете его по шерсти до правильного положения на спине. В это же время проверяется правильность положения потника, середина которого спереди и сзади должна совпадать с серединой седла. Нужно следить, чтобы он был равномерно виден из-под седла, нигде не подвертывался и не касался холки.

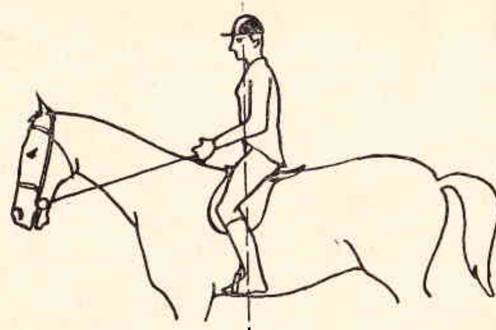


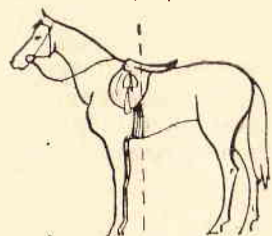
Рис. 20. Линия, проходящая через центры тяжести лошади и всадника

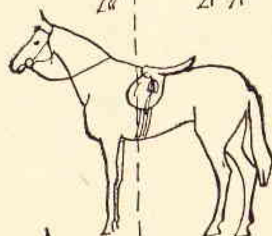
Правильное положение седла на спине лошади важно не только для спортсмена, который из-за неправильной седловки может проиграть соревнования, но и для каждого человека, пользующегося лошадью под седлом.

Седло устроено так, что, если оно правильно положено, тяжесть всадника, сидящего в нем, будет меньше мешать движениям лошади, потому что, как показано на рис. 20, отвесная линия, проходящая через центр тяжести всадника, будет точно или почти совпадать с линией, проходящей через центр тяжести лошади.

При таком положении лошадь и всадник будут наилучшим образом уравновешены друг с другом, что особенно важно при взаимодействии их движений. На

рис. 21 показаны три различных положения седла на спине лошади — слишком вперед, слишком назад и правильное положение. В первом случае (*А*), когда седло положено слишком вперед, оно касается холки и во время езды может ее повредить. Кроме того, такое положение седла сильно загружает плечи лошади, что, в конечном итоге, приводит к хромоте.





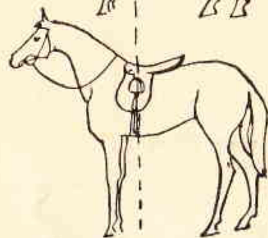


Рис. 21. Положение седла на лошади:

А — слишком вперед; *Б* — слишком назад; *В* — правильное

Во втором случае (Б) седло положено слишком назад.

Такое положение сильно загружает поясницу лошади.

В третьем случае (В) седло положено правильно. Оно лежит точно на спине лошади. Подпруги и путлища проходят по линии центра тяжести лошади.

Для правильного положения седла нужно, чтобы холка верхний задний край лопатки лошади не были накрыты им, а задняя лука седла не должна быть за линией последнего ребра.

Когда вы убедитесь, что седло положено правильно, надо перекинуть подпруги на правую сторону и, обойдя лошадь спереди, расправить их так, чтобы они не были перекручены и вторая подпруга лежала на первой, т. е. задняя на передней. Это требование относится к спортивному седлу, а в строевом седле подпруги ложатся друг от друга на ширину соединительного ремня.

Убедившись, что с правой стороны все в порядке, переходите на левую сторону и подтягивайте подпруги. Сначала подтяните переднюю подпругу, потом заднюю. Но никогда не следует подтягивать подпруги до отказа в конюшне. Подтянув только слегка, выводят лошадь в

манеж или во двор и, перед тем как сесть в седло, подтягивают еще раз. Пройдя шагом минут пять-десять, нужно снова проверить подпруги и, возможно, подтянуть их еще. Перед тем как садиться на лошадь, всегда проверяют, хорошо ли подтянуты подпруги. Если подпруги подтянуты слабо, при посадке седло съедет набок, а во время езды может стереть или намять спину лошади.

После того как вы подтянули подпруги, надо подогнать длину стремени. Длина путлища изменяется в зависимости от аллюра, от хода и скорости движения лошади и от длины ног всадника.

Для того чтобы изменить длину стремени, на путлище имеются дырки, благодаря которым его можно сделать короче или длиннее.

Для обычной езды длину путлища определяют по длине вытянутой руки (рис. 22). Если концы пальцев положить на пряжку путлища, а другой рукой взяться за стремя и, натянув, приложить к руке, стремя должно касаться туловища всадника. Такой способ подгонки стремян является наиболее удобным. Окончательная пригонка стремян производится в седле.

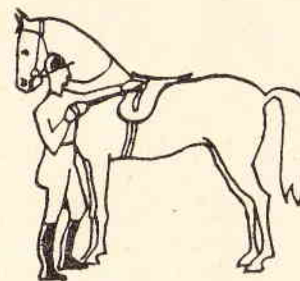


Рис. 22. Определение длины путлища

При расседлывании лошади сначала подтягивают стремена по нижнему ремню путлища кверху, до отказа, и все путлище пропускают в стремя, как показано на рис. 23, а потом отстегивают подпруги, заднюю и затем переднюю, после этого седло снимают со спины лошади

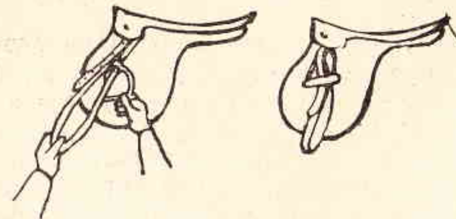


Рис. 23. Подтягивание стремян при расседлывании

на левую руку, перекидывая правой подпруги через седло. Седло надо всегда класть аккуратно на место и протирать тряпочкой, так же как уздечку. Особенно важно следить за чистотой и сухостью металлических частей, в том числе трензельного железа, так как от сырости и грязи они быстро ржавеют. Седлать и одевать уздечку надо уметь быстро и хорошо, без суетливости — уверенными и точными движениями.

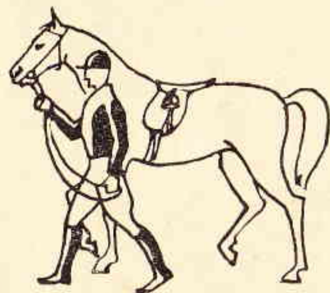


Рис. 24. Как правильно вести лошадь

Поседланную лошадь выводят из конюшни в поводу. Вести в поводу надо следующим образом (рис. 24): взяв концы поводьев в левую руку, правой возьмите их оба в кулак у подбородка лошади, около пряжек, разъединив поводья указательным пальцем. Затем, став у левого плеча лошади и посылая ее правой рукой вперед, двигаться с нею вместе. Нельзя выпускать поводья из левой руки, так как на них может наступить лошадь.

Когда вы выведете лошадь в манеж или во двор, на нее можно садиться.

КАК ПРАВИЛЬНО САДИТЬСЯ НА ЛОШАДЬ

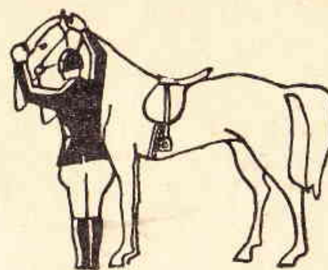
Посадка на лошадь производится из положения «смирно», при котором всадник стоит у левого плеча лошади с поводьями, разобранными, как при вождении в поводу (рис. 25, А).

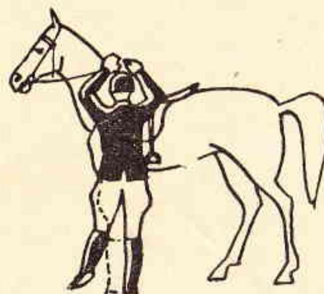
Для того чтобы научиться правильно и быстро садиться на лошадь, вначале надо делать это по разделениям, в три приема.

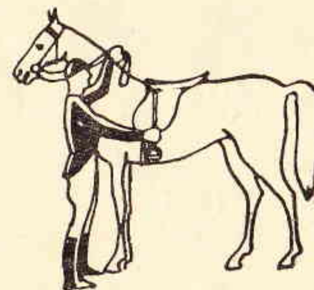
По счету «раз» — поворачиваясь направо, перекидываете повод правой рукой через голову на шею и, делая шаг вправо, одновременно выравниваете и натягиваете повод (рис. 25, *Б* и *В*).

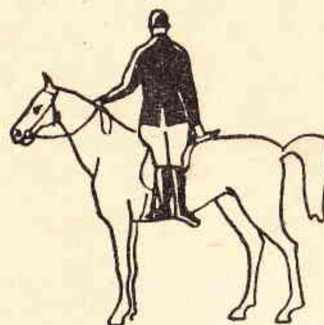
Затем левой рукой повод перехватываете у шеи (с захватом гривы) и, сделав полуоборот направо, правой рукой беретесь за стремя, поворачивая его наружной стороной к себе (рис. 25, *Г*). На этом движении кончается первый счет.











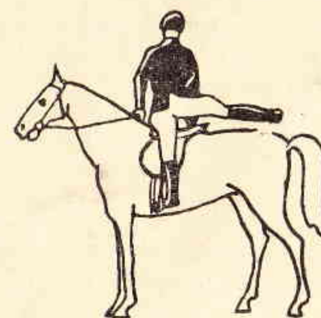


Рис. 25. Последовательность движений всадника при посадке

По счету «два» — вставляете левую ступню в стремя, правой рукой беретесь за заднюю луку и толчком правой ноги, помогая руками, выходите в упор на левую ногу, вытянувшись на стремени (рис. 25, *Д*). Правой рукой опираетесь на переднюю часть седла и переносите прямую правую ногу через круп лошади, одновременно разворачиваясь лицом вперед и опускаясь плавно в седло (рис. 25, *Е*).

По счету «три» — берете правой ступней стремя, разбираете повод и принимаете положение правильной посадки на месте (рис. 26).

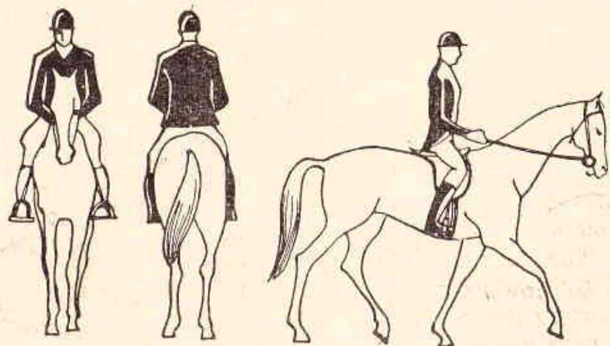


Рис. 26. Правильная посадка

Стремя надо брать всегда с наружной (от лошади) стороны, чтобы ремень путлища не перекручивался, а лежал гладко по голени ноги.

Проделав несколько раз посадку по разделениям на три счета, можно переходить к слиянию всех этих движений воедино и добиваться того, чтобы все они делались последовательно, быстро, четко и непринужденно, одно за другим.

Слезание происходит в обратном порядке до положения «смирно».

А именно: по счету «раз» — левой рукой берете оба повода с гривкой, а правой рукой опираетесь на переднюю луку и правую ступню вынимаете из стремени.

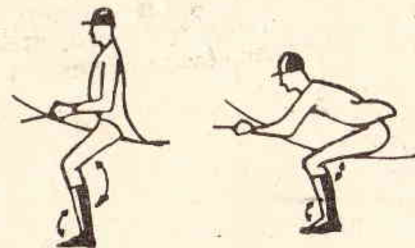
По счету «два» — правую ногу переносите через круп и ставите на землю, левую ступню вынимаете из стремени и приставляете к правой.

По счету «три» — делая полуоборот и шаг влево, снимаете повод с шеи и с поворотом налево становитесь в стойку «смирно».

После того как всадник научился правильно садиться и слезать, главной его задачей остается приобрести правильную посадку, т .е. правильно держать туловище, руки и ноги, сидя на лошади.

При правильной посадке на месте — туловище должно быть отвесным, голову также надо держать прямо и смотреть вперед.

Плечи должны быть развернуты, спина прямая, поясница слегка прогнута вперед. Руки от плеча до локтя надо держать вдоль тела, отвесно и непринужденно согнутыми в локтях, с пальцами, сжатыми в кулак. Кулаки надо держать стоймя, на расстоянии 10—15 см друг от друга (рис. 26).



А Б

Рис. 27. Положение всадника:
А — при обычной езде; *Б* — при скачке

Бедро должно быть направлено вперед вниз под углом примерно 45° к вертикальной линии. Колено плотно прижато к седлу. Голень направлена от колена назад и вниз, образуя под коленом угол примерно 105—115°.

Ступня должна быть всегда в горизонтальном положении, и надо следить, чтобы с первых же уроков носки не опускались вниз, что часто наблюдается у начинающих всадников.

Посадка, описанная выше, обязательна для положения на месте и на очень медленных движениях на рыси и галопе. С увеличением скорости движения корпус подают вперед и рекомендуется укорачивать стремя. При укорачивании стремени подколенный угол уменьшается,

но он никогда не должен быть менее прямого угла, даже в скачке (рис. 27).

Необходимо следить, чтобы нога от колена вниз не уходила слишком вперед или назад, а сохраняла правильное положение, при котором перпендикуляр, опущенный от колена вниз, должен касаться носка сапога, а пятка лежать у бока, сразу за подпругой. Это положение нижней части ноги не должно изменяться ни при каких обстоятельствах. Короткое у вас стремя или длинное, сильно подан корпус вперед или вы сидите прямо — **положение ноги от колена вниз всегда должно быть одно и то же.**

После того, как вы усвоите требования правильной посадки, можно переходить к изучению средств и способов управления лошадью.



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ЛОШАДЬЮ

Средств управления лошадью существует три — шенкель, повод и корпус.

Ш е н к е л е м называется внутренняя часть ноги от колена до пятки, он является основным средством управления. Сжимая или толкая лошадь шенкелями, мы заставляем ее двигаться вперед. При работе шенкеля колено и бедро нужно плотно прижимать к седлу.

П о в о д является вторым и не менее важным средством управления. Он служит для направления и регулирования скорости движения лошади. Если надо замедлить движение или совсем остановить лошадь, оба повода равномерно натягиваются всадником на себя. Если с места надо двигаться вперед или ускорить движение, повод слегка освобождают, но никогда не бросают совсем. Поводом указывают лошади и направление движения: при повороте направо натягивается правый повод, при повороте налево — левый.

Повод может быть короче и длиннее в зависимости от того, где вы перехватите его руками. На рис. 28 изображен всадник с поводом, разобранным слишком длинно. При таком разборе, когда он начнет натягивать повод на себя, его локти уйдут за линию корпуса, а кулаки наткнутся на туловище — он будет вынужден отклонить корпус назад. Все это сделает его посадку, не соответствующей названию «правильной».

Нельзя перехватывать повод и слишком коротко. В этом случае руки и корпус потянутся слишком вперед и посадка также перестанет быть правильной (рис. 28, справа).

Работая поводом, надо помнить, что он соединен с трензельным железом, лежащим во рту лошади, на беззубом крае челюсти, и что всякое резкое и грубое движение вызовет у нее болезненное ощущение. Следовательно, работать поводом надо спокойно, без рывков, набирая его если даже и сильно, но мягко.

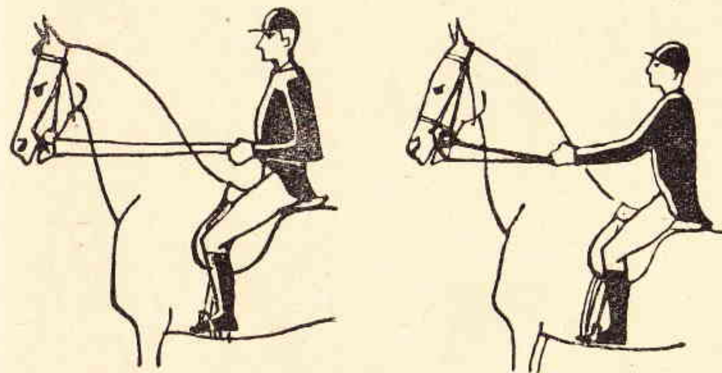


Рис. 28. Разбор поводьев:
слева — слишком длинный; справа — слишком короткий

Существует три способа разбора поводьев при езде на уздечке—по-учебному, по-строевому и по-скаковому.

Все три способа разбора поводьев показаны на рис. 29. На примере *а* показан разбор повода по-учебному. При этом разборе левый повод берут в левую руку, а правый — в правую. Повод пропускается в кулак снизу вверх, между мезинцем и безымянным пальцами, и выходит между большим и указательным пальцами. Концы поводьев перекидываются на левую сторону шеи лошади. Кулаки держатся стоймя, на расстоянии 10—15 см друг от друга, около холки лошади.

На примере *б* показан разбор повода по-строевому. При этом разборе оба повода берут в левую руку, — пропуская левый повод между мизинцем и безымянным пальцами, а правый повод между указательным и средним. Концы же поводьев пропускают

между указательным и большим пальцами на правую сторону шеи лошади. Кулак держится пальцами вниз. Разбор повода по-строевому употребляется только во время приветствий, игр, рубки лозы и во всех других случаях, когда правая рука всадника должна быть свободна от повода.

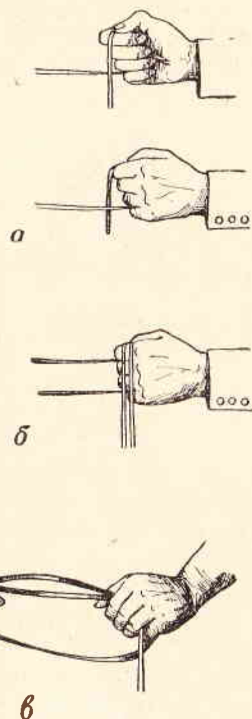


Рис. 29. Разбор повода:
а — по-учебному; *б* — по-строевому; *в* — по-скаковому

На примере *в* показан разбор повода по-скаковому. При этом разборе повод разбирают в обе руки — левый в левую и правый в правую, но концы каждого повода пропускают еще дополнительно в другую руку, образуя таким образом, петлю. Такой разбор повода рекомендуется только для гладких скачек. Петля упирается на шею лошади, а руки, опущенные по бокам шеи, пользуются этой петлей, как рычагом.

Корпус всадника также играет большую роль в управлении лошадью. Если всадник не будет сопровождать движениями своего корпуса движения лошади, он будет ей неудобен, будет сильно утомлять ее, мешать ей правильно двигаться.

Положение корпуса должно быть всегда в соответствии с движением лошади. При начале любого движения или при увеличении его темпа корпус надо подавать вперед. Чем больше скорость движения, тем больше корпус подается вперед. При поворотах корпус наклоняется в сторону поворота, и чем круче поворот, чем на большей скорости он исполняется, тем больше корпус подается в сторону поворота.

Эти три средства управления являются основой верховой езды и применяются в постоянном взаимодействии между собой.

Умение всадника в нужный момент правильно и мягко применять все три средства управления и будет определять его искусство езды верхом.

Управлять лошадью надо так, чтобы со стороны не было видно, что делает всадник, чтобы казалось, что всадник ничего не делает, а лошадь под ним делает все сама.

МУНДШТУЧНОЕ ОГОЛОВЬЕ, ЕГО ПРИГОНКА И НАЗНАЧЕНИЕ

Для участия в двоеборье надо уметь выполнять элементарные упражнения в манеже, пользуясь мундштучным оголовьем (рис. 30). Оно отличается от уздечки тем,

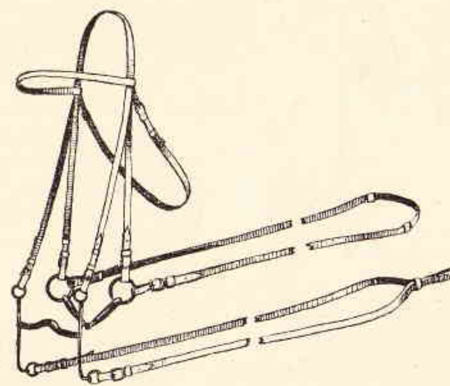


Рис. 30. Мундштучное оголовье

что имеет дополнительную пару нащечных ремней и поводьев, к которым присоединяется второе железо — мундштук (рис. 31).

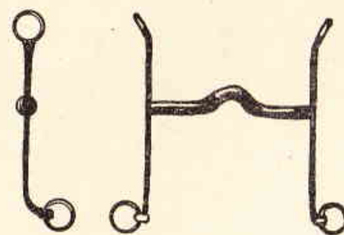


Рис. 31. Мундштук

Мундштук служит для усиления действия повода, но действовать им надо очень осторожно и мягко и лошадь к нему приучать постепенно. Резкое и грубое действие мундштуком приводит к порче лошади и дурноезженности. При подгонке железа мундштук

располагают на два пальца ниже трензиля, на беззубом крае челюсти лошади, но так, чтобы он не касался клыков (рис. 32). Грызло мундштука бывает разной толщины. Чем чувствительней рот, тем мягче (толще) должно быть грызло и короче рычаги щечек мундштука.

При натягивании поводьев мундштук не должен слишком заваливаться. Его положение по отношению к нижней челюсти не должно превышать 90°. Чтобы это положение не нарушалось, за верхние кольца щечек мундштука прикрепляют соединительную цепочку или ремешок, проходящий по подбородку лошади.

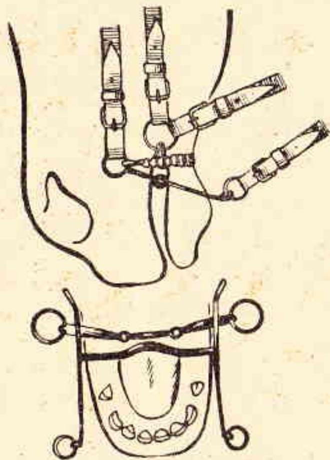


Рис. 32. Правильная подгонка мундштука

При работе без цепочки или ремешка мундштук пригоняется немного выше и рекомендуется надевать переносный ремень, проходящий через мундштучные нащечные ремни. Он не будет давать мундштуку становиться в неправильное положение.

Мундштук является очень сильным рычагом действия на нижнюю челюсть лошади, и пользоваться им надо очень мягко.

Мундштук применяется только для сдачи в затылке и установки головы лошади. Во всех остальных случаях (повороты, постановления, поднятие головы вверх) употребляется трензель.

Для езды на лошади с мундштучным оголовьем существует несколько способов разбора поводьев.

Для манежной езды двоеборья лучше всего разбирать повод в две руки, как показано на рис. 33, — правые поводья в правой руке, левые в левой, трензельные поводья наружу, мундштучные внутрь.

Усиливая работу повода при использовании мундштучного оголовья, надо соответственно усилить и шенкель — шпорой.

Лучшая спортивная шпора — с шариком на конце (рис. 34). Она достаточно сильно усиливает шенкель и не ранит боков лошади.

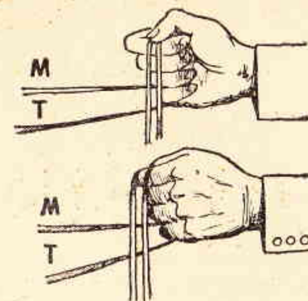


Рис. 33. Разбор мундштучных поводьев для манежной езды

Говоря о мундштучном оголовье, его пригонке и назначении, мы особо обращаем внимание инструкторов, тренеров и самих занимающихся на то, что им пользуются только в исключительных случаях при выполнении определенных разрядных нормативов или при подготовке (тренировке) лошади для участия в ответственных соревнованиях, где применение мундштучного оголовья является неизбежной мерой. В обычном процессе проведения учебно-тренировочных занятий пользоваться мундштучным оголовьем и шпорами не следует.

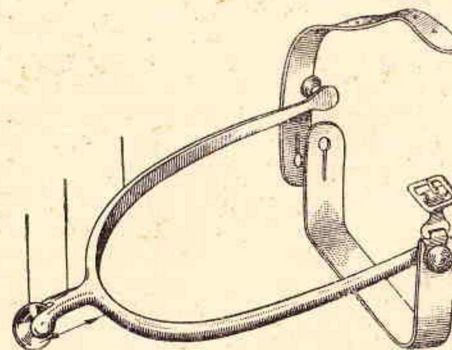


Рис. 34. Шпора

VI

АЛЛЮРЫ, ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМАНДЫ

Аллюры — это движение лошади с различной скоростью. Шаг, рысь, галоп являются основными естественными аллюрами.

Что же из себя представляют каждый из этих аллюров?

Все они отличаются друг от друга по количеству так называемых темпов, которые определяются количеством ударов копыт о землю.

Шаг — это аллюр, который имеет четыре темпа, т. е. лошадь поочередно, подиагонально ставит на землю каждую из четырех ног. А именно: левую заднюю — правую переднюю, правую заднюю — левую переднюю.

Для того, чтобы двинуться вперед шагом из положения стоя на месте, вы прежде всего должны проверить правильность посадки. Убедившись в этом, подаете чуть-чуть корпус вперед и, смягчив натяжение повода, даете толчок одновременно обоими шенкелями. После того как лошадь двинулась, надо в соответствии с вашей задачей отрегулировать скорость движения, сокращая его, удерживая лошадь поводом, если она пошла слишком быстро, и посылая ее шенкелями, если она пошла медленнее, чем вам было нужно.

После того как вы освоились с движением лошади на шагу по прямой, переходите к изучению движения на повороте. Если надо повернуть налево, вы подаете корпус влево и, подталкивая шенкелями, набираете на себя левый повод. Помните, что, набирая на себя повод, вы останавливаете движение, поэтому, работая поводом, если вам нужно сохранить прежнюю скорость движения, вы должны соответственно усилить работу шенкелей. Во время поворота лошадь должна принять согнутое в сторону поворота положение.

Во время исполнения поворота надо ощущать все движения лошади и внимательно следить за ними. Если она начинает останавливаться, это значит, что повод работал сильнее, чем шенкель. Но всадник не должен ждать, пока лошадь остановится, — он должен почувствовать значительно раньше, что она начинает замедлять движение, чтобы остановиться, и быстрым включением работы шенкелей предотвратить остановку.

Езда верхом требует большого внимания от всадника. Вы должны приучить себя всегда следить за поведением лошади, за ее движением, приучить себя хорошо чувствовать и осознавать эти движения и, в случае если они не соответствуют вашим требованиям, быстро применять необходимые средства управления для исправления ошибки.

Когда вы начнете легко справляться с лошадью на шагу по прямой, при остановках и на поворотах, можно переходить к изучению рыси.

Рысь — аллюр в два темпа, т. е. лошадь ставит в один темп две ноги по диагонали и на второй темп толчком вперед и вверх перепрыгивает на две ноги по другой диагонали (если первый темп — левая передняя и правая задняя, т. е. левая диагональ, то второй темп — правая передняя и левая задняя, т. е. правая диагональ). В момент перехода с диагонали на диагональ получается прыжок, благодаря которому лошадь подкидывает всадника, сидящего на ее спине. Эти толчки создают ту трудность в обучении верховой езде, которую начинающему всаднику приходится преодолевать в течение многих дней, пока он не научится легко и непринужденно воспринимать толчки лошади на учебной рыси.

Чтобы укрепить посадку всадника, применяют учебную рысь со стременами и без стремян. На учебной рыси всадник сохраняет отвесное положение корпуса и уравновешивается, поддерживая это равновесие внутренней стороной ног.

Этот аллюр самый трудный потому, что лошадь, идущая рысью, делает непрерывный ряд толчков, во время которых начинающий спортсмен теряет равновесие и чувствует себя очень неуверенно, а иногда даже падает.

Но именно поэтому езда учебной рысью без стремян совершенно необходима при обучении езде верхом, и ей надо отводить самое большое место, так как это — основное средство, укрепляющее посадку и развивающее равновесие всадника на лошади. Сидеть на учебной рыси надо спокойно, непринужденно, сохраняя правильную посадку, не болтая руками, плечами или ногами.

Для того чтобы лошадь с шага перешла на рысь, надо усилить действие шенкелей частыми толчками до тех пор, пока она этого не сделает. Горячей лошади иногда достаточно только освободить повод, и она уже переходит на рысь, более спокойной лошади надо дать толчок шенкелями, а ленивой лошади надо дать несколько быстрых и резких толчков подряд. Всадник должен чувствовать, какого посыла требует его лошадь, и работать шенкелями столько, сколько это строго необходимо.

Начинающему всаднику не надо ездить на учебной рыси слишком долго, особенно в первые занятия. Лучше повторить езду учебной рысью четыре-пять раз по од-

ному или по два круга манежа или площадки, на которой вы занимаетесь. Постепенно, по мере успеваемости, длину реприза можно увеличивать, но более 10 мин. не надо делать никогда. Учебной рысью надо ездить со стременами и без стремян и обязательно в одну и в другую сторону манежа или площадки.

Не держитесь пятками за лошадь, помните, что ступня всегда должна быть параллельна земле, а носок естественно развернут.

Очень важно добиться на учебной рыси сохранения правильного положения посадки. Во время езды учебной рысью без стремян полезно проделывать гимнастические упражнения, способствующие развитию равновесия и непринужденности у всадника. На рис. 35 показан ряд упражнений, которые надо проделывать сначала на шагу, а потом, когда всадники освоятся с рысью, и на рыси.

На поворотах при движении рысью поступают так же, как и на шагу, следя за тем, чтобы лошадь шла в одном и том же темпе и уж ни в коем случае не останавливалась или не перешла на шаг.

Кроме учебной рыси, существует еще так называемая строевая, или облегченная, рысь. Она заключается в том, что всадник, привставая на стременах, подает корпус вперед и вверх, пропуская в это время один толчок. Опустившись в седло, всадник сейчас же поднимается снова и т. д. Эти опускания и приподнимания должны производиться ритмично, в соответствии с ритмом движения лошади.

Равновесие при этой рыси уже не по седалищу, как при учебной рыси, а по ступне, через колено. Корпус слегка подается вперед. Упор на стремя увеличивается. Не надо подниматься высоко от седла, а делать это лишь на столько, чтобы пропустить темп.

Строевая рысь может быть обычной и прибавленной. Прибавленная рысь — это очень быстрый аллюр, она может достигать скорости свободного галопа.

Во время движения рысью руки не должны болтаться, а локти не должны отходить от туловища. Подколенный угол во время привставания будет увеличиваться, а в то время, когда всадник будет опускаться в седло, уменьшаться, но колено должно плотно лежать на крыле седла в одном и том же месте.

Шенкеля, лежащие у бока лошади, всегда должны ощущать его и, если надо, посылать в тот момент, когда

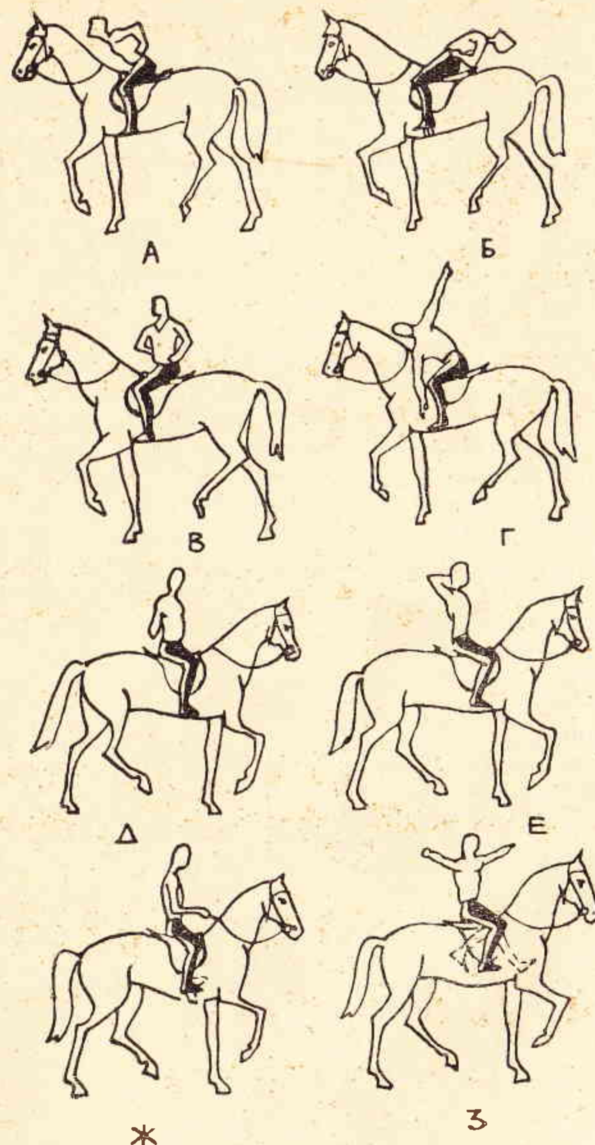


Рис. 35. Гимнастические упражнения на лошади:

А, Б — наклоны корпуса вперед и назад; *В* — повороты корпуса; *Г* — доставание носка противоположной рукой; *Д* — прогибание поясницы рукой; *Е* — отведение локтя назад; *Ж* — кругообразные движения ступней; *З* — качание голеней (шенкелей)

всадник опускается в седло. Особенно надо следить за тем, чтобы ступня была параллельна земле и чтобы при привставании на стременах шенкель не уходил вперед, а сохранял свое правильное положение у бока лошади.

Когда вы освоитесь с управлением на учебной и строевой рыси по прямому направлению, можно перейти к изучению перемен направления, вольтов, заездов и поворотов.

При обучении езде верхом для исполнения различных упражнений применяется ряд команд; основные из них надо знать каждому коннику.

Все команды, кроме команды «смирно» или «повод», делятся на две части — предварительную и исполнительную. Предварительная команда дает возможность всаднику успеть сообразить, какими способами управлять и как надо воздействовать на лошадь, а исполнительная команда «марш» у конников подается протяжно — «ма-арш» — для того, чтобы всадник успел передать свое требование лошади.

Таким образом, услышав предварительную команду, вы должны быстро сообразить, что требуется сделать по этой команде, чем и как воздействовать на лошадь, чтобы она выполнила эту команду, и подготовить ее к выполнению движения. По исполнительной команде вы заставляете лошадь подчиниться и выполнить требуемое движение.

Самые необходимые команды следующие:

«Шагом — ма-а-рш!». По команде «шагом» вы соображаете, что надо смягчить повод и выслать лошадь шенкелями вперед. По команде «ма-арш!» вы высылаете лошадь и двигаетесь шагом.

«Рысью — ма-а-рш!» — все переходят на строевую рысь. Если же надо идти учебной рысью, подается команда «Учебной рысью — ма-а-рш!».

«Смена (или всадник) — сто-о-й!» — по предварительной команде надо сообразить, что сейчас будет команда «стой», — значит надо натянуть повод и прекратить движение. По исполнительной команде «сто-о-й!» останавливаете лошадь и стоите по команде «смирно»; лошадь должна стоять ровно на всех четырех ногах.

«Перемена направления (из угла или через манеж) — ма-а-рш!». Перемену направления делают с того места, где застает исполнительная команда; если из угла, то по

диагонали манежа или площадки, на которой вы занимаетесь. Подавать исполнительную команду надо с таким расчетом, чтобы поворот получился, когда лошадь пройдет шесть шагов от угла по длинной стенке или по диагонали не дойдет шести шагов до противоположного угла. Таким образом повороты выйдут не резкие, а плавные (рис. 36, *А*).

Перемену направления через манеж делают там, где вас застала команда «ма-а-рш!», и перпендикулярно на противоположную стенку, переменив направление движения (рис. 36, *Б*).

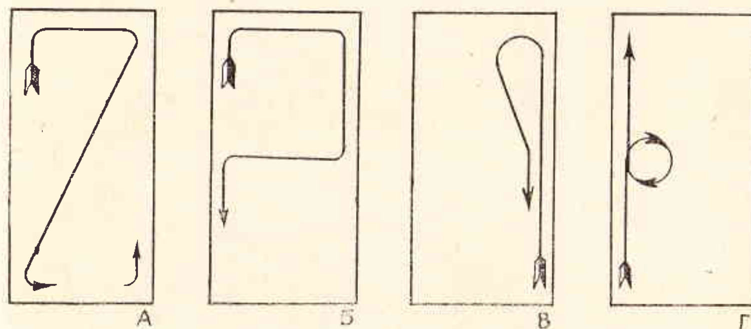


Рис. 36. Элементарные упражнения в езде:
А — перемена направления из угла; *Б* — перемена направления через середину манежа; *В* — налево-назад; *Г* — вольт направо

«Направо (или налево) назад — «ма-а-рш!» — по команде «ма-а-арш» делают полувольт (полукруг) диаметром 5—6 м и, подойдя к стенке полуоборотом, двигаются в обратном направлении (рис. 36, *В*).

«Вольт налево (или направо) — «ма-а-рш!» — по исполнительной команде делают полный круг диаметром 5—6 м, отходя от стены и подходя к ней обратно, и продолжают движение в первоначальном направлении (рис. 36, *Г*).

«Налево (или направо) кругом — «ма-а-рш!» — по исполнительной команде должна последовать полная остановка, а затем движение передних ног вокруг задних в указанную сторону. Задние ноги лошади должны повернуться на месте, а передние описать окружность, при этом голова лошади должна смотреть в сторону поворо-

та, а осью поворота должна быть внутренняя задняя нога (рис. 37, б).

«Налево (или направо) кругом на переду — «ма-а-рш!» — по исполнительной команде должна последовать полная остановка и затем движение зада ло-

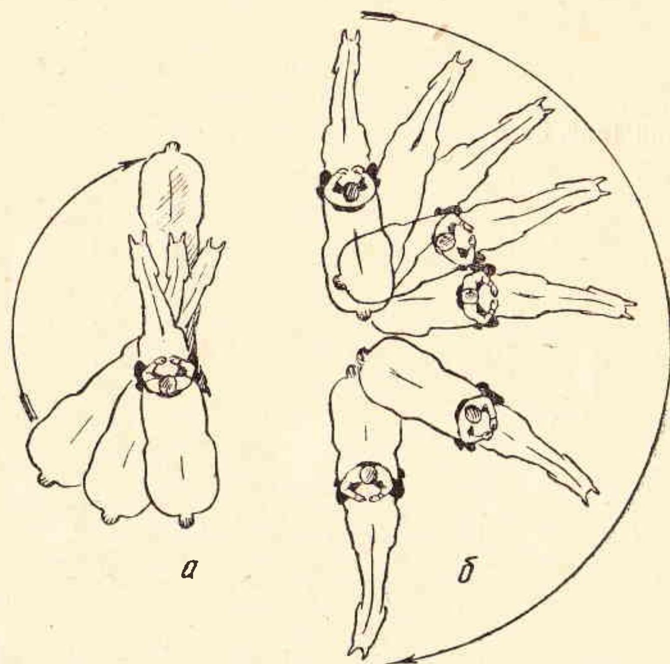


Рис. 37. Повороты: *а* — на передних ногах; *б* — на задних ногах

шади вокруг переда. Ее передние ноги должны переступать на месте, а задние описывать окружность. Голова лошади должна быть направлена в сторону движения задних ног, а осью поворота должна быть внутренняя передняя нога (рис. 37, а).

«Назад равняйся — «ма-а-рш!». Эта команда обычно подается из положения стойки на месте — надо осадить лошадь назад на 3—4 шага и остановить ее, затем повторять это движение до команды «стой!».

Наиболее трудные из этих упражнений повороты «кругом» назаду и напереду, так как они требуют раз-

дельной работы каждого шенкеля и уже некоторого навыка во взаимодействии шенкеля, повода и корпуса, которые действуют всегда в сторону поворота. Поэтому эти упражнения применяются только в конце первого года обучения, когда всадники становятся более опытными.

При переходе же от большего аллюра к меньшему, как, например, из галопа в рысь или из рыси в шаг команда «марш» не подается, а просто подаются протяжные команды:

«Р-р-рысь-ю» или «ша-а-гом».

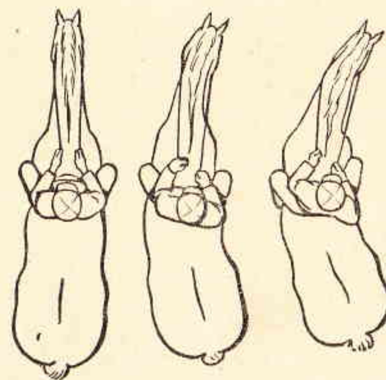


Рис. 38. Постановление лошади при повороте направо

Перемены направлений, вольты и заезды можно производить группой всадников, самостоятельно и по головному номеру.

Для того, чтобы сделать движение «по головному номеру», перед предварительной командой добавляются слова: «По головному номеру...».

Например: «По головному номеру, направо-назад — «ма-а-рш»! или «По головному номеру перемена направления через середину манежа — «ма-а-рш!» и т. д.

На заездах и вольтах лошадь должна быть согнута в боку по окружности, которую вы описываете данным поворотом.

Этой согнутости вы можете достигнуть, действуя внутренним поводом на голову лошади и работая шенкелями, из которых наружный отведен немного назад (рис. 38). Положение, которое мы этим достигнем, называется по-

становлением лошади в сторону поворота. При этом внутренний шенкель является как бы осью поворота.

Надо научиться делать постановление в одну и другую сторону, идя и по прямой, но здесь оно гораздо более незначительное, чем при поворотах. Обычно достаточно бывает того, чтобы видеть задний край глаза лошади, но, идя по прямой, надо следить за тем, чтобы лошадь не откидывала зад в сторону, а ставила задние ноги по следу передних (рис. 39).



Рис. 39. Постановление лошади направо при движении по прямой

Хорошо усвоив, что такое постановление, и научившись легко его добиваться, можно переходить к следующему аллюру — галопу.

Галоп — аллюр в три темпа. Лошадь, опершись, например, в первый темп на левую заднюю ногу, ставит вторым темпом левую переднюю и правую заднюю ногу (левую диагональ), выходя третьим темпом на правую переднюю, и затем повторяет эти движения, разделенные моментом подвисания в воздухе между третьим и первым темпом, до тех пор, пока вы ее не переведете на рысь или на шаг.

Галоп, у которого третий темп попадает на правую переднюю, называется галопом с правой ноги, а галоп, у которого третий темп попадает на левую переднюю, называется галопом с левой ноги.

Все выезженные лошади должны уметь подниматься в галоп и с левой и с правой ноги и каждый всадник первого года обучения должен уметь заставить лошадь подняться с определенной ноги в галоп.

При езде в манеже, по стенке, по команде «Галопом— ма-а-рш!» лошадь поднимают всегда с внутренней ноги, а именно: при езде налево — с левой, при езде направо — с правой.

Если лошадь идет с наружной ноги, такой галоп называется контргалопом.

Чтобы поднять лошадь с рыси в галоп с левой ноги, нужно сесть на учебную рысь, сделать левое постановление и, выдерживая поводом, энергично послать шенкелями. Как только лошадь пошла галопом, нужно смягчить повод и спокойно сидеть, сопровождая движение нажимом шенкелей.

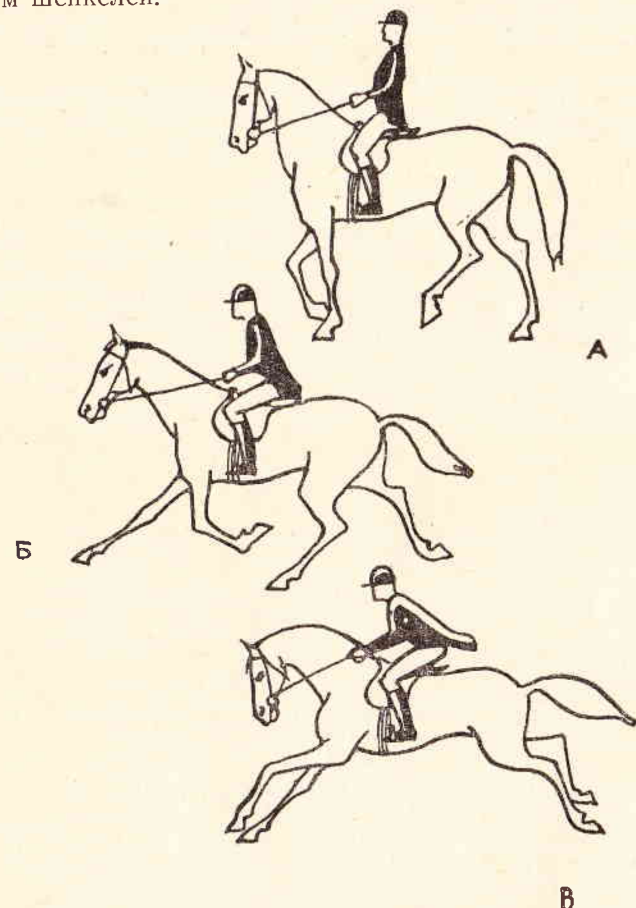


Рис. 40. Посадка всадника на шагу, рыси и полевом галопе

Если вы начинаете чувствовать, что лошадь хочет остановиться или перейти в рысь, надо дать резкий толчок шенкелями, заставив ее этим продолжать движение прежним аллюром.

Во время езды надо всегда внимательно как бы прислушиваться к движению лошади и своевременным посылом стараться предупредить неповиновение.

Если лошадь пытается ускорить галоп, — шенкель должен быть совершенно спокоен, а действие повода усиливается.

Для всадника, умеющего хорошо сидеть на учебной и строевой рыси и могущего выполнять все вышеперечисленные упражнения, езда галопом не представляет никакой трудности.

На рис. 40 показаны способы посадки всадника:

А — на всех сокращенных движениях — шаг, сокращенная рысь, сокращенный манежный галоп — стараться сохранять отвесное положение корпуса. Равновесие по седалищу; *Б* — посадка при езде строевой рысью и в полевых условиях — равновесие по ступне; *В* — посадка для соревнований с прыжками и для кроссов — равновесие по ступне, корпус сильно подан вперед.

Ни при каких случаях, кроме продолжительных спусков с горы, не следует подавать корпус назад.

Скорости нормальных аллюров:

Шаг — 10 мин. 1 км;
рысь учебная — 7—8 мин. 1 км;
рысь строевая — 5 мин. 1 км;
рысь прибавленная 4—3 мин. 1 км;
галоп манежный — 7—8 мин. 1 км;
галоп свободный — 3—4 мин. 1 км;
галоп полевой — 2—2,5 мин. 1 км;
карьер — галоп в полную возможность лошади (резвый галоп).

VII

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ

Когда вы научитесь сохранять правильную посадку и чувствовать себя непринужденно при езде без стремян на рыси, можно перейти к прыжкам через препятствия.

На рис. 41 показан прыжок лошади с сидящим на ней всадником. Лошадь, прыгая, описывает траекторию, а задача всадника не выйти из равновесия с лошадью во все время прыжка, иначе он помешает ей сделать прыжок правильно и будет нарушена траектория прыжка.

Для того, чтобы не выйти из равновесия с лошадью, вы должны перед прыжком подать корпус вперед, сохраняя спину прямой, а руки с поводом, разжимая в локтях,

подать вперед по поводу настолько, насколько это потребуется лошади, для того чтобы она могла вытянуть голову и шею.

Во время прыжка очень важно не помешать свободе головы, шеи и поясницы лошади, так как благодаря им она уравновешивается в момент прохождения над препятствием и в момент приземления.

Малейшая помеха всадника ведет к тому, что лошадь нарушает правильность траектории полета и цепляет за препятствие передними или задними ногами.

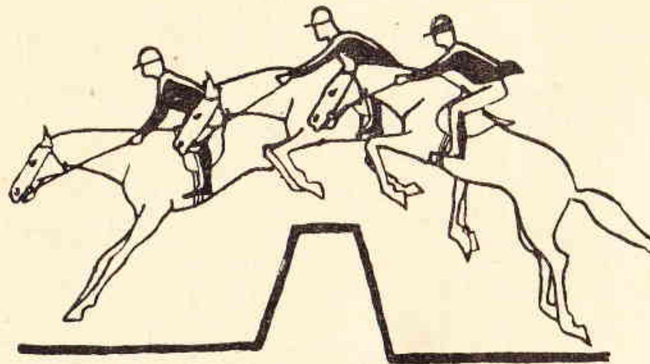


Рис. 41. Фазы прыжка через препятствие

Начинающему рекомендуется на первых прыжках прихватываться за гриву — это предохранит лошадь от дерганья поводом и создает всаднику более устойчивое положение на прыжке, благодаря которому легче будет сохранить правильную посадку.

После того как вы освоитесь с прыжками, надо постепенно приучать себя прыгать без гривы, подавая руки вперед по поводу.

После прыжка, когда лошадь уже коснется земли задними ногами, всадник приводит руки и корпус в прежнее положение в соответствии со скоростью и аллюром, какими он ехал до прыжка и какими он собирается ехать дальше.

Обучение прыжкам начинается с перешагивания лежащей на земле жерди или бревна.

Потом нужно то же самое проделать на рыси, и если все идет гладко, т. е. лошадь охотно идет на прыжок и

всадник, освоившись с прыжком, сохраняет правильную посадку, можно начинать прыгать с галопа.

Постепенно, по мере усвояемости, можно повышать и расширять препятствия, но в первый год обучения не рекомендуется их ставить выше одного метра. Лучше работать над отшлифовкой техники прыжка.

Надо ознакомить всадника со всеми типами препятствий, разнообразя их, ставя в различных направлениях, а также в системах, в один, два и три темпа. Под словом «темп» здесь подразумевается расстояние в метрах, захватываемое лошадью за один темп галопа. Составляя систему препятствий, тренер должен учитывать, что, если он ставит препятствия в один темп, он должен их поставить друг от друга на расстоянии 3—3,5 м, если в два темпа, то на расстоянии 7—7,5 м, если в три темпа, то на расстоянии 10,5—11 м и т. д.

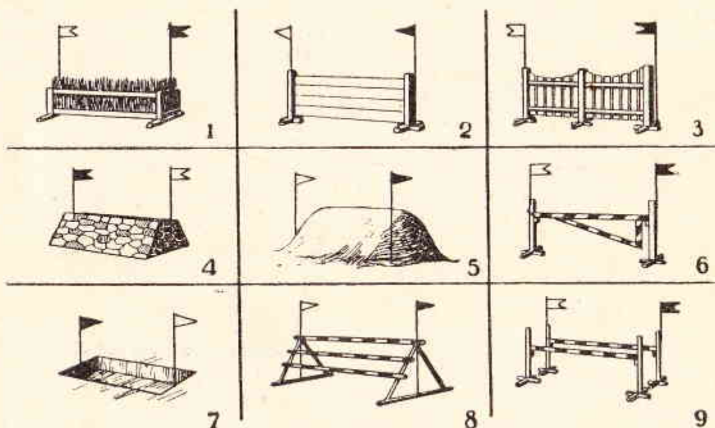


Рис. 42. Стандартные препятствия

Прыжки в системах, и в особенности без стремян, хорошо отрабатывают непринужденную, правильную посадку.

На каждом уроке надо прыгать обязательно и со стременами и без стремян.

Имеется ряд стандартных препятствий (рис. 42), с которыми необходимо ознакомиться каждому коннику — любые из них могут встретиться при классификационных соревнованиях на спортивный разряд или на любых официальных соревнованиях. Все высотные препятствия могут иметь перед собой или сзади себя канаву или заложение.

Начинают прыгать через канавы с незначительной ширины до 0,5 м и потом постепенно их расширяют.

Если лошадь или всадник плохо прыгают через какое-нибудь препятствие, это значит, что они еще слабо подготовлены. В этом случае надо сейчас же понизить требование и прыгать через препятствия, которые им по силам.

смотри стр. 5, гл. 8 /VIII/

8 916 687 4965

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3
8 Виды конного спорта 5
9 О разрядных требованиях по конному спорту 12
~~10 О развитии конного спорта в ДСО «Урожай»~~ 16
10 Принципы организации и задачи конноспортивных секций 20
11 Примерные программы и учебные планы подготовки спортсменов III и II разрядов по верховой езде 23
12 Построение и содержание учебных занятий 27
1 Что нужно знать перед тем, как сесть на лошадь 31
2 Одевание уздечки и седловка 39
3 Как правильно садиться на лошадь 44
4 Основные средства и способы управления лошадью . . . 48
5 Мундштучное оголовье, его пригонка и назначение . . . 51
6 Аллюры, элементарные упражнения и команды 53
7 Прыжки через препятствия 64

Александра Михайловна Левина

«Как правильно ездить верхом»

Редактор *А. А. Берзин*
Обложка художника *С. П. Радимова*
Художественный редактор *В. К. Сафронов*
Технический редактор *А. А. Доценко*
Корректор *И. Л. Кигель*

Изд. № 2820 Сдано в набор 2/X—1964 г. Подписано к печати 30/XI—1964 г.
Формат 84 × 108¹/₃₂ Объем 3,57 усл. печ. л. 2,125 физ. печ. л., 3,4 уч.-изд. л.
А08078 Тираж 5000 экз. Цена 12 коп. Заказ № 4465

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета
Совета Министров СССР по печати
Москва, М. Гнездниковский пер., 3.

Типография изд-ва «Московская правда», Потаповский пер., 3.